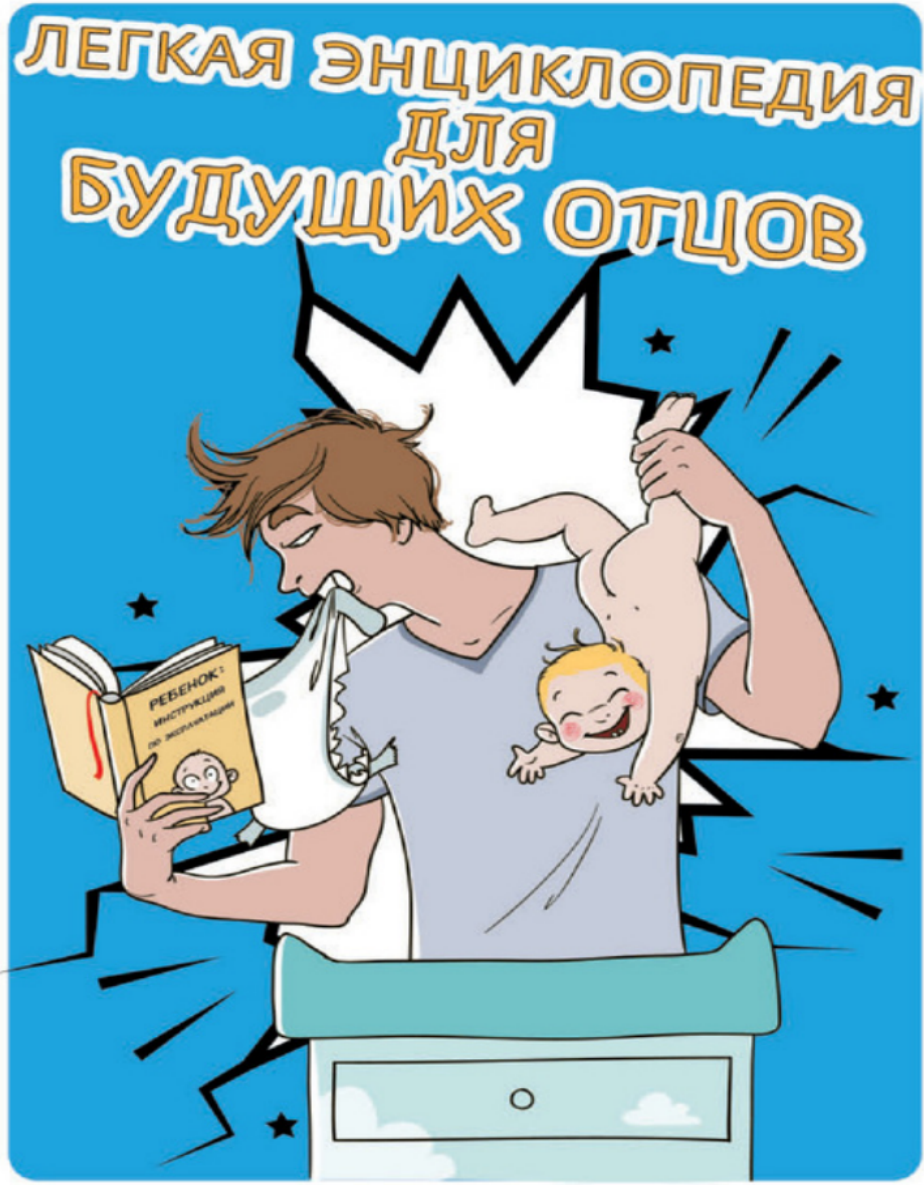
ЛЕГКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ ОТЦОВ



Лионель Пайес, Бенуа Ле Гоэдек

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Папы, теперь необязательно ждать помощи педиатров, акушеров-гинекологов, психологов или терапевтов. Эта книга расскажет обо всем, что вам предстоит. В этой книге вы найдете массу полезной информации и ценных советов, которые помогут навести в жизни порядок и сделать вашу семью счастливой. Книга издавалась под названием «Папа-дебютант. Ценные советы для будущих отцов»

- Лионель Пайес, Бенуа Ле Гоэдек
  - ○
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Акт 1. Беременность глазами папы
    - ■
    - ■ «Перед тем как сделать тест, есть ли объективные признаки беременности?»
    - ■ «Тест на беременность, как он действует?»
    - ■ «Моя жена не хочет бросать курить. Каков риск для будущего ребенка?»
    - ■ «Каким образом гинеколог высчитывает дату предстоящих родов?»
    - ■ «Когда можно объявить о беременности?»
    - ■ «А в самом деле, это что-то дает – разговаривать с животом?»
    - ■ «Существует ли наиболее удобная позиция для секса в период беременности?»
    - ■ «Рискованно ли заниматься любовью, если существует опасность преждевременных родов?»
    - ■ «Мы ожидали девочку, а у нас будет мальчик. Имею ли я право чувствовать разочарование?»
    - ■ «Как в действительности происходит ультразвуковое исследование?»
    - ■ «В каких случаях назначается амниоцентез?»
    - ■ «Как конкретно происходит процедура амниоцентеза?»
    - ■ «Правда ли, что будущий папа иногда испытывает те же симптомы, что и его жена во время беременности?»
    - ■ «Предпочтительнее ли знать пол ребенка

заранее, чтобы лучше подготовиться к его рождению?»

- «На сколько может поправиться моя жена во время беременности?»
- «Моя жена больше не носит обручальное кольцо. Я не решаюсь спросить почему. Ей нужно больше сосредоточиться на ребенке?»
- «Друзья имеют отвратительную манеру трогать мою жену за живот. Могу я сказать им, что мне это неприятно?»
- «С какого срока можно узнать пол будущего ребенка?»
- «С какого срока я могу почувствовать, как малыш шевелится в животе моей любимой?»
- «Может ли гаптономия помочь мне установить контакт с ребенком?»
- «Я очень боюсь, что у моей жены случится выкидыш. Как часто это происходит?»
- «Мы обожаем разговаривать с малышом, и мы даже дали ему специальное имечко. Правильно ли это?»
- «Мы не согласны друг с другом по поводу выбора имени.
- «Мне сказали, что можно вызвать сокращения матки, занимаясь любовью. Правда ли это?»
- «Я боюсь сделать больно своему малышу, когда мы занимаемся любовью. Это возможно?»
- «Во время занятий по предродовой подготовке, на которых я присутствовал, говорилось о слизистой пробке. Что это за штука?»
- «Моя жена начинает испытывать одышку. Должен ли я беспокоиться?»
- «Мы должны лететь на самолете. Опасно ли это для моей беременной жены?»
- «Один приятель сказал мне, что у нас будет мальчик, потому что живот у моей жены очень заостренный. Правда ли это?»
- «Что является причиной этой бесконечной смены настроения?»
- «Как управлять скачками настроения моей жены?»
- «Моя жена будет рожать в родильном доме третьего типа. Означает ли это, что ей будет обеспечен лучший уход?»

- «Моя мать советует нам выбрать для родов частную клинику. Это действительно лучше?»
- «Как справиться с этой слишком медицинской обстановкой, от которой мне страшнее, чем от самих родов?»
- «Случается ли отцу в самом деле пропустить „большое рандеву“?»
- «Я чувствую себя ненужным… Чего она на самом деле ждет от меня в этот момент?»
- «Мне говорили, что в родильных домах существуют группы поддержки для молодых отцов. О чем конкретно идет речь?»
- «Я боюсь почувствовать себя непричастным к этому новорожденному… Что делать?»
- «После скольких схваток я должен выключить телевизор и ехать с женой в роддом?»
- «По закону должен ли я сказать шоферу такси, что моя жена беременна?»
- «У меня нет машины. Ничего, если я позвоню в „Скорую помощь“, чтобы отвезти жену в роддом?»
- «Если у нее уже паническое состояние, могу ли я отвезти ее в первый попавшийся роддом?»
- «Можно ли вызвать роды раньше, если я не смогу присутствовать в намеченный срок?»
- «Как конкретно происходят программированные роды?»
- «Если в роддоме нет мест, может ли моя жена все же родить там?»
- «Если я не присутствовал при родах, я плохой отец?»
- «Моя жена хочет, чтобы ее сестра сопровождала ее вместе со мной. Желательно ли это?»
- «Сначала я согласился присутствовать на родах, а теперь чувствую, что это для меня слишком. Как сказать ей об этом?»
- «Узнаю ли я свою жену в этом взрыве эмоций и неистовстве переживаний, о котором мне рассказывают?»
- «Если ей больно, могу ли я сразу потребовать поставить ей эпидуральную анестезию?»
- «Родильный дом – это хорошо, но куда конкретно надо прийти?»
- «Кто будет заниматься нами, когда мы придем в

роддом? Врач? Медсестра? Охранник?»
- «Я очень боюсь, что моя жена будет рожать с помощью кесарева сечения. Что меня пугает: сама операция или шрам? Он большой, некрасивый, безобразный?»
- «Иногда ночью меня посещают мысли о том, что в родильном доме может случиться трагедия. Каковы реальные риски такого развития событий?»

- Акт 2. Несколько часов в предродовой палате
  -
  - «Я совершенно не выношу вида крови… Не рискую ли я осрамиться, грохнувшись в обморок?»
  - «Она не хочет, чтобы я был с ней в день родов. Как ее убедить позволить мне войти в предродовую палату?»
  - «Один приятель посоветовал мне массировать спину жене с помощью теннисного мячика. Это эффективно?»
  - «Не слишком ли долго все тянется?»
  - «Мне сказали, что можно попасть к студентам, принимающим роды. Это правда?»
  - «Не теряют ли роды своего интимного характера, когда на них присутствует десять человек?»
  - «Является ли замедление сердцебиения плода признаком уродства или угрозы для жизни?»
  - «Может ли ребенок задохнуться, если пуповина обвилась вокруг шеи?»
  - «Что подразумевается под понятием „ложные схватки“?»
  - «Даже от одного слова у меня мороз по коже… Должен ли я бояться, если мою жену подвергнут эпизиотомии?»
  - «Если роды происходят путем кесарева сечения, я не смогу присутствовать?»
  - «Правда ли, что роды могут продолжаться целый день, как об этом рассказывают?»
  - «Обязан ли я перерезать пуповину?»
  - «Доктор, если ребенок не кричит, это серьезно?»
  - «Я видел картинки, сделанные во время родов. Там ребенком вертят во всех направлениях, словно это бараний окорок. Ему не больно?»

- «Можно ли мне подержать ребенка позже? Я не сделал этого в первые моменты…»
- «Я не знаю, осмелюсь ли взять своего ребенка на руки. Ведь он такой слабенький и уязвимый, разве не так?»
- «Определяются ли по шкале Апгар будущие проблемы со здоровьем или психикой?»
- «Малыш совсем на нас не похож… Это еще может измениться?»
- «Может ли папа прижать ребенка „кожа к коже“ после рождения, или это делают только матери?»
- «Может, это смешно, но… существует ли вероятность подмены ребенка?»
- «Я сам не рожал, это точно, но чувствую себя, как выжатый лимон. Как сказать ей об этом?»
- «Акушерка, принимающая роды, – врач?»
- «Мы не заказали заранее одноместную палату, но если моя жена очень обессилена родами, что я могу сделать?»
- «Переполненный эмоциями, смертельно усталый, я буду не в состоянии звонить кому бы то ни было. И потом, найду ли я нужные слова?»

○ Акт 3. Несколько дней в роддоме втроем

-
- «Могу ли я провести первую ночь вместе с ними?»
- «Как объяснить родственникам, что мы не на вокзале?»
- «Иногда мне страшно, ведь я не прочитал всех книжек, которые мы накупили… Я же растеряюсь, ничего не пойму!»
- «В течение восьми дней все вращалось вокруг ребенка… Как быть, чтобы нам снова стать парой?»
- «Имею ли я право на послеродовую депрессию?»
- «Могу ли я попросить поставить телевизор в ее палате, чтобы ей не было скучно?»
- «Что я должен делать, чтобы найти свое место, появляясь в роддоме всего на два часа?»
- «Она будет кормить грудью. Неужели ее хорошенькая грудь от этого деформируется?»
- «Должен ли я беспокоиться, если мой ребенок теряет в весе?»

- «Я зашел в палату: ребенок был желтоватого оттенка и находился под ультрафиолетовым облучением… Он хотя бы не страдает?»
- «Ему восемь дней, а он уже улыбается, когда я говорю с ним об „Олимпик Марсель“. Он уже любит футбол или так он пытается доставить мне удовольствие?»
- «Что я должен сделать дома перед ее возвращением?»
- «Вот уже три дня я хандрю, возвращаясь вечером домой… Что я могу сделать?»
- «Медсестры кладут малыша на бок, а не лучше ли класть его на спину?»
- «Мой сын страдает, испуская пронзительные вскрики… Говорят, это колики. Что это такое?»
- «Что такое родовые последствия»?
- «Мой племянник родился с плоской головой. Можно ли избежать этого?»
- «Должен ли ребенок спать в кроватке по своему размеру или он может спокойно спать в колыбели „на вырост“?»
- «Мой сын не похож ни на мать, ни на меня. Как это возможно?»
- «У меня карие глаза, у жены – голубые, будут ли у ребенка светлые глаза?»
- «Моя жена кормит грудью. Как мне поступать, чтобы не быть исключенным из процесса кормления?»
- «У нас будет мальчик. Узнав об этом, я очень испугался, что придется выводить ему головку полового члена. Сумею ли я это сделать на такой крошечной штучке?»
- «Не знаю, сумею ли я вынести запах кала, когда буду менять ему подгузники?»
- «Какова идеальная продолжительность кормления из бутылочки?»
- «Мне сказали, что ребенок должен набирать 30 г веса ежедневно, но мой сын не набирает. Должен ли я беспокоиться из-за этого?»
- «Когда лучше менять подгузник, до кормления или после?»
- «Она не хочет кормить ребенка грудью. По-моему, это ненормально… Ведь все млекопитающие так поступают, разве нет? И

потом, это необходимо для здоровья ребенка?»
- «Если она будет кормить грудью, я боюсь, что она не сможет легко оставлять ребенка».
- «Долго ли у моей жены сохранятся последствия родов?»
- «Моя жена выглядит очень усталой. Могу я попросить оставить ее в роддоме еще на пару дней?»
- «Она не спала в роддоме всю первую ночь. Стоит ли тревожиться?»
- «Детский врач сказала мне, что у моего ребенка на ягодицах эритема. Что это за болезнь?»
- «Я должен купить одежду для сына, но я совершенно теряюсь в обилии моделей…»
- «Мой сын спал как сурок в первую ночь в роддоме, а сейчас стал просыпаться посреди ночи. Что происходит?»
- «Будет ли он носить мою чудесную фамилию, если я забуду его зарегистрировать?»
- «Если я не женат, как мне признать своего ребенка?»
- «Моя жена хочет, чтобы мы оба дали свои фамилии нашей дочери. Законно ли это?»
- «Надо ли покупать ребенку башмачки?»
- «Как одеть ребенка к выходу из родильного дома?»
- «У меня страшно много работы… Должен ли я присутствовать при выписке из роддома?»
- «Могу ли я посадить ребенка в автокресло, если ему только четыре дня?»
- «Ребенок на самом деле спит как сурок?»
- «Я хотел бы купить подарок для моего недавно родившегося ребенка. Какую игрушку следует выбрать?»
- Небольшие процедуры
- «Если, вернувшись домой, мы будем в растерянности, кто нам поможет?»
- «Моя жена не хочет, чтобы ребенок спал с ней в одной палате. Правильно ли это?»
- «В чем суть родительского отпуска по уходу за ребенком?»
- «Не ожидается ли в ближайшем будущем принятие закона об отпуске для отца по уходу за ребенком?»

- Акт 4. Первая неделя дома, период привыкания
  -
  - «Надо ли показать нашему малышу весь дом?»
  - «Я себя чувствую по-дурацки, разговаривая со своим месячным сыном. Я и вправду должен вести с ним беседы о том о сем?»
  - «Надо ли разговаривать с ним на этом странном детском языке?»
  - «Я слышал о некой системе составления списка подарков к рождению ребенка. Как это работает?»
  - «Хочу приобрести транспорт своему ребенку, но не знаю, что лучше: прогулочная коляска или большая типа ландо».
  - «Если он плачет ночью, должен ли я брать его на руки?»
  - «Говорят, новорожденный ест все время… Это сколько раз в день?»
  - «Как узнать, наелся ли он?»
  - «Если учесть, что он ест 7 раз в день, сколько бутылочек мне надо купить?»
  - «Как мне реагировать, если мой ребенок срыгнул?»
  - «Сосать палец более естественно, чем пустышку?»
  - «Иногда ночью ребенок просыпается, издает звуки, я его слышу. Должен ли я подойти к нему?»
  - «Говорят, что не надо будить спящего ребенка, но если что-то срочное?»
  - «Моя жена хочет спать с ребенком… Он так и будет спать с нами, пока не вырастет?»
  - «Говорят, одноразовые подгузники не экологичны. А что насчет тех, которые можно стирать?»
  - «У нас нет возможности предоставить ему детскую… Как быть, если мы не собираемся переезжать?»
  - «Должен ли я играть со своим ребенком?»
  - «Эти соски, я уже от них устал… Что делать?»
  - «Существует ли риск, что наш домашний питомец набросится на ребенка?»
  - «Становлюсь ли я ближе своему сыну, когда делаю ему массаж?»

- «У меня больше нет сил выносить этот плач… Что сделать, чтобы не выкинуть его в окно?»
- «Может ли кошка передать болезнь нашему ребенку?»
- «Должны ли мы откладывать наши обеды-ужины, чтобы покормить малыша?»
- «Я боюсь перекормить или недокормить малыша… Как узнать, хочет ли он еще есть?»
- «Мне говорили, что на восьмой день проводят полный медицинский осмотр. Стоит ли тревожиться по этому поводу?»
- «Сколько времени придется ждать, чтобы ребенок перестал просыпаться ночью?»
- «Надо ли зажигать свет ночью, чтобы покормить малыша?»
- «Мой сын пускает слюни… Это нормально?»
- «Надо ли проветривать его комнату, если на улице собачий холод?»
- «Мы впервые собираемся оставить ребенка с няней. Нужны ли ей какие-либо инструкции?»
- «Надо ли говорить ребенку, что я буду отсутствовать и кто-то другой за ним присмотрит?»
- «Я слушаю музыку в гостиной, это может разбудить малыша?»
- «Я действительно должен поить его горячим молоком?»
- «Могу ли я приготовить две-три бутылочки с молоком заранее?»
- «Я очень боюсь повредить ему родничок… Он и вправду такой ранимый, как о нем говорят?»
- «Как избежать образования сгустков в молочной смеси?»
- «Можно ли использовать воду из-под крана, чтобы приготовить смесь?»
- «До какого возраста надо все стерилизовать?»
- «Надо ли напугать ребенка, чтобы он перестал икать?»
- «Могу я давать ребенку бутылочку, когда смотрю телевизор?»
- «Как помочь ребенку привыкнуть к ложке?»
- «Хотелось бы, чтобы в процессе кормления помещение не превращалось в свинарник. Как быть?»

- «Я слышал об опасности бутылочек с бисфенолом А. Их не стоит покупать?»
- «Не лучше ли давать моему малышу маленькие баночки с питанием с этикеткой „био“?»
- «Педиатр прописал нам свечи. Мне как-то неловко от мысли, что их надо туда вставлять…»
- «Если я что-то делаю неумело, это значит, у меня нет отцовского инстинкта?»
- «Я устаю на работе, и когда еще встаю по ночам, чтобы кормить ребенка, утром плохо себя чувствую. Что делать?»
- «Мой сын храпит. Нормально ли это в возрасте 2 месяцев?»
- «Когда надо консультироваться у педиатра?»
- Меня пугают мои новые обязанности, с кем я могу поговорить о них, чтобы не тревожить свою жену?
- «Моя дочь родилась посреди зимы. Можно ли с ней гулять, не простудится ли она?»
- «У меня непостоянный распорядок дня, а мне хотелось бы купать ребенка. Нужно ли купать его в определенное время?»
- «Надо ли купать ребенка ежедневно?»
- «Ребенок вопит, как только оказывается в воде… Значит ли это, что у него водобоязнь, как и у его папочки?»
- Технические приемы
- «Я боюсь тереть его нежную кожицу, когда вытираю полотенцем. Как быть?»
- Как заставить малыша отрыгнуть воздух?
- Как безопасно носить малыша?
- Как сделать расслабляющий массаж?
- Как вынимать из кроватки и как класть в нее ребенка?
- Как купать ребенка?
- Как аккуратно надеть на ребенка одежду через голову?
- Как посадить его в рюкзаккенгуру?

○ Акт 5. С крейсерской скоростью

-
- «Как организовать время, чтобы хоть немного поспать?»
- «Существует ли способ заставить ребенка проглотить лекарство?»

- «Является ли точным измерение температуры под мышкой?»
- «Существует ли идеальный момент для измерения температуры?»
- «Я слышал о синдроме укачанного ребенка. Может, не стоит играть с ним в самолетики?»
- «Я снова вернулся на работу. Как организовать свое личное время, не занятое подгузниками и криками?»
- «Прошел уже месяц, а мы все еще не начали снова заниматься любовью… Сколько же нужно времени?»
- «Все вертится вокруг ребенка: я себя чувствую отвергнутым… Как снова воссоздать нашу пару?»
- «До какой степени меняются ощущения во время восстановления сексуальной жизни?»
- «Надо ли после рождения ребенка изменять наши сексуальные привычки?»
- «Моя жена кормит ребенка своим молоком. Могу ли я вновь узурпировать ее грудь?»
- «Один месяц, наверное, рановато, чтобы отдать ребенка в группу плавания для малышей?»
- «С какого возраста я могу взять ребенка в самолет?»
- «Нам предстоит долгий путь на машине. Должен ли я ждать худшего?»
- «Будет ли мой ребенок более подвижным, если я буду носить его в рюкзаке-кенгуру?»
- «Каковы должны быть действия, если у ребенка высокая температура?»
- «Переживает ли мой ребенок, когда меня часто не бывает дома?»
- «Неужели теперь мы обречены жить в затворничестве и никого не видеть?»
- «Не будет ли тошнить моего ребенка, если я повезу его в горы?»
- «Если я положу ребенка спать позже, есть ли шанс, что он подольше поспит завтра утром?»
- «Какие есть смешные игры, в которые я могу поиграть со своим ребенком?»
- «Когда можно начинать читать малышу детские книжки?»
- «Я хотел бы обеспечить ребенку безопасность в

доме, когда он начнет ходить. Как это сделать?»
- «Я не хотел бы крестить ребенка в церкви. Существует ли подобная церемония, чтобы отметить рождение моего ребенка гражданской процедурой. Как это происходит?»
- «Какие вопросы я должен задать будущей няне моего ребенка?»
- «Когда можно узнать, мой сын левша или правша?»
- «Мой ребенок утром просыпается с петухами, хотя мы уже не кормим его по ночам. Что делать?»

○ Приложения
- Тест. 50 вопросов для расчета вашего «уровня отцовства»
- Восемнадцать вещей, составляющих отцовское счастье

○ Библиография

• notes
○ 1

Лионель Пайес, Бенуа Ле Гоэдек Легкая энциклопедия для будущих отцов

© 2012, Editons First, Paris
© Михайлова Т., перевод на русский язык, 2014
© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

* * *

Благодарю вас,
Элиа, Яэль и Сесиль…
само собой разумеется;
Бенуа Ле Гоэдек,
которая поддерживала меня и помогала редактировать всю книгу;
Доктор Беатрис Ди Массио и доктор Люк Гуран,
делившиеся со мной своими знаниями каждый в своей области;
Франсуа, Жерар, Лоран, Майк, Тибо
и другие папы, настоящие и будущие, обогатившие меня своим опытом и задававшие мне вопросы с открытым сердцем.

Предисловие

День родов – это день появления на свет не только малыша. Его мама и папа, так сказать, обретают второе рождение.

Многие мужчины считают себя отцами с этого дня, но каждый из них по-своему использует время, предшествующее рождению младенца.

Девять месяцев беременности – это путь, который необходимо пройти, чтобы подготовиться и принять новую роль, которую предстоит играть в семье. Вы, конечно, согласитесь: чтобы расстаться с ролью ребенка и стать отцом, нужно прежде всего изменить себя. Пройденный путь как раз и позволяет достойно встретить малыша.

На начальном этапе мужчине тоже необходима помощь, нельзя забывать о его индивидуальности. Мужчина сумеет правильно воспринять грядущее отцовство, только если даст выход собственным эмоциям, ответит на волнующие его вопросы.

Это очень важно, так как мужчина занимает ключевую позицию в установившихся после рождения ребенка тройственных отношениях: он способствует внедрению в тесный семейный мирок реалий внешнего мира; он помогает женщине на время отрешиться от тесной связи с ребенком; наконец, он дает ребенку свободу.

И все это благодаря тому, что он остается мужчиной: мужской запах, мужской голос, мужские жесты очень важны для ребенка. Отцовское начало проявляется, прежде всего, через физический контакт. Но зачастую приходится подталкивать мужчин, заставлять их принимать активное участие в жизни ребенка, чтобы они ощутили себя в новой роли и смогли выстроить отношения с женщиной-матерью.

Выслушать новоиспеченного отца и успокоить его может, например, акушерка, которая навещает малыша дома, или он может посещать специальную группу, которая организуется при родильном доме для молодых отцов.

Надеюсь, эта книга послужит дополнением к таким встречам и станет не только сборником формальных правил, но и откровением о том, что каждый мужчина должен пройти собственный путь совершенно свободно и что он, освободившись от многих вещей, которыми обладал ранее, может возродиться в новом состоянии – и стать отцом.

Бенуа Ле Гоэдек, акушер

Отцовство – одно из самых трудных дел на Земле, но тем не менее одно из самых желанных.

Неизвестный

Человек, говорящий, что он спит как дитя, как правило, не имеет детей.

Лео Берк

Землетрясение, вулкан, цунами
Сотрясали меня с головы до ног…

«Что сказано, должно быть сделано», Джек Хайгелин

Пэр Ноэль покакал.

Яэль

Луна, она показывает время ночью.

Элиа (в 2 года, 3 года назад)

Отец больше не далекий герой, чей величественный вид приводил детей в священный трепет и даже немного пугал. Сейчас, как никогда, роль отца предполагает привязанность, разделение с детьми повседневной жизни и социального поведения.

Борис Цирюльник, нейропсихиатр и этнолог

Введение

Поначалу я летал на облаке. Мало того, я был капитаном этого облака. Девять месяцев беззаботного счастья. После долгого вечера у телевизора мы стали считать схватки, как мы считали бы овец после окончания программы на канале «Arte», и вдруг я телепортировался в предродовую палату госпиталя Питье-Сальпетриер. Без современного космическо-дискового скафандра капитана Кирка, но зато с забавной шапочкой на голове (представляю, как она смотрелась бы на Джордже Клуни!), в шикарном прозрачном халате и бахилах, делающих меня похожим на Микки-Мауса, я вплываю в сладкое и размягчающее оцепенение.

Эта крошечная девочка, этот котеночек, она казалась мне такой хрупкой, как фарфоровая чашечка, она лишь отдаленно напоминала меня, но я как будто всегда носил ее… на руках. Я, неповоротливый высокорослый увалень, даже не боялся ее уронить. Что вы хотите, состояние благости. Я распускал перья перед патронажными сестрами и акушерками, я перекладывал Яэль с одного плеча на другое, качал ее на руках. В тот момент это казалось так легко. До тех пор, пока мы не сели в такси. До тех пор, пока мы не вернулись домой. Там, за тремя засовами бронированной двери, прекрасная идиллия превратилась в семейный кошмар. Внезапно все стало тяжелым, сложным, серьезным, механическим. Все превратилось в одну большую проблему. Прощай, легкость моей прежней жизни!

Нам понадобился не один день, чтобы привыкнуть к новой реальности – и ей, и мне. Меняя бутылочки и подгузники, я проникался доверием, я начинал видеть ребенка в контексте своей жизни. Я думаю, я создал настоящие отношения с дочерью в тот день, когда понял, что, слушая ее, глядя на нее, я найду ответы на большинство вопросов, которые сам себе задавал. Вы также будете иметь право, вы также будете путаться в трех соснах, меняя подгузники и делая все остальное, а потом вы вдруг откроете, что просто смотреть на новорожденного в колыбели, здесь, перед собой, – это почище, чем прыжок с парашютом, высокогорное путешествие на другом краю земли, финал кубка мира по футболу, регби или чему-нибудь другому.

Я надеюсь, что эти скромные практические советы, почерпнутые в моих отцовских воспоминаниях (я уже дважды папа), а также у специалистов по маленьким детям, помогут вам избежать драматических ситуаций и убедить вас, что самый лучший папа – это вы!

Каждый раз, когда вы встретите рубрику «А у меня было так», вы найдете свидетельства отцов, прошедших те же самые огонь, воду и медные трубы, и узнаете, какой выход из положения нашли они, прочитаете о их уловках и хитростях.

Седьмое издание книги, как и первое, имеет ту же цель: помочь каждому новоиспеченному отцу на его пути первооткрывателя, не читая ему морали и не вызывая у него чувства вины.

Лионель Пайес

Акт 1. Беременность глазами папы

Увертюра

Сначала вы даже не смеете об этом мечтать. Нет, вам говорили о том, что уже три месяца, но вы даже не хотели думать о ребенке, который родится. Ведь так и сглазить можно. Вы его почти отрицали, не могли вообразить, что этот котеночек совсем рядом, здесь. Впрочем, и ваша подруга не очень-то изменилась за эти три месяца. И однажды утром вы ее будите и замечаете, что ее животик вдруг округлился, прямо так, сразу. Пожалуй, правда она беременна!

И в этот момент у вас случается приступ тошноты, вас охватывает страх, который вы приберегали для более подходящего случая. Визиты к врачу, запись на учет в женской консультации, подготовка досье для яслей, УЗИ (первое, второе, третье…) – всё это помогает вам создать перспективу, прочертить путь, чтобы видеть чуть-чуть дальше, чем непосредственно под своим носом. Именно здесь всё и начинается.

«Перед тем как сделать тест, есть ли объективные признаки беременности?»

Некоторые предварительные симптомы заставляют подумать о возможной беременности. Задержка или отсутствие месячных являются самым частым и убедительным симптомом. Именно это чаще всего побуждает женщин пройти тест.

Тем не менее отсутствие месячных может объясняться еще массой других причин: усталостью, прекращением действия противозачаточного средства, излишним весом или, наоборот, резким похудением, гормональными проблемами… Классическим симптомом является утренняя тошнота, обычно со 2-й по 8-ю неделю с момента зачатия. Также одним из признаков наступления беременности является набухание молочных желез в первые две недели. При беременности нередко околососковые кружки (ареолы) становятся более темными. Другие признаки: боль внизу спины, головные боли, объясняющиеся резким увеличением содержания гормонов в крови. Также симптомами наступления беременности можно считать повышенную эмоциональность, более частые позывы к мочеиспусканию (матка давит на мочевой пузырь), увеличение влагалищной секреции, отвращение к одним пищевым продуктам и непреодолимое влечение к другим, а также ощущение во рту странного металлического привкуса.

«Тест на беременность, как он действует?»

Clearblue, Bluetest, Revelatest, Predictor… тесты на беременность, продаваемые в аптеках, представляют собой палочки или пластинки, на которых после контакта с мочой появляется синяя полоска или крестик, обозначающие наличие или отсутствие беременности (знаки могут быть различными у разных фирм-производителей, поэтому следует внимательно прочитать инструкцию по применению). Эти тесты, основанные на контакте с мочой, выявляют наличие гормона хорионического гонадотропина, имеющегося в моче лишь у беременных женщин. Можно проводить тест на беременность в любое время суток, но лучше провести его на утренней, более концентрированной, моче. Таким образом, даже на ранних стадиях тест выявит наличие беременности.

Совет, который вы можете дать своей партнерше: не пить много жидкости перед проведением теста, чтобы не разбавлять концентрацию этого самого гормона.

«Моя жена не хочет бросать курить. Каков риск для будущего ребенка?»

У курящей женщины в три раза увеличивается риск спонтанного выкидыша, и этот риск не исключен для будущей матери, подвергающейся пассивному курению. Кроме того, табак увеличивает риск внематочной беременности и преждевременных родов. Как следствие, вес новорожденного ребенка у курящей матери на 200–300 г меньше, чем у ребенка некурящей.

Если мы к этому прибавим осложнения при родах, это скорее даст желание выбросить пачку сигарет. Для благополучия малыша лучше побудить будущую маму или совсем бросить курить, или по крайней мере заметно сократить потребление табака. Бросить курить, как и уменьшить потребление табака, никогда не поздно! Ваш малыш сразу почувствует благоприятную перемену. А вы, будущий папа, если курите, заставьте себя бросить, чтобы поддержать в этом маму, или сократите до минимума ее пассивное курение.

«Каким образом гинеколог высчитывает дату предстоящих родов?»

Врачи определяют длительность беременности по неделям аменореи, то есть отсутствию месячных. Длительность беременности составляет 41 неделю, отсчитывая с первого дня последней менструации вашей жены (это средняя цифра, которая может варьироваться, потому что мы не умеем определять длительность оплодотворения). Подведем итог: чтобы высчитать примерную дату родов, надо прибавить 41 неделю к дате начала последней менструации. Первое ультразвуковое исследование, которое проводится между 12-й и 14-й неделями аменореи, позволит подтвердить или скорректировать дату родов, если остаются какие-то сомнения.

Алло, папа, говорит младенец!

Ах, если бы ваш малыш умел говорить! Он бы точно рассказал, на что он похож, что чувствует, что делает в своей мягкой и удобной «вселенной»…

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ: большой переворот

«В конце первого месяца я имею вид удлиненной запятой, папа говорит, что я напоминаю креветку. Это правда, я похож бог весть на что, но имейте терпение! У меня везде полно маленьких зарубок, которые очень скоро станут позвонками. У меня пока все органы вперемешку, но сердце уже бьется».

Размеры: эмбрион размером с фасолину весит 1 г и имеет длину от 2 до 5 мм.

ВТОРОЙ МЕСЯЦ: «строительные работы»

«Да, знаю: я похож на фасолину, моя огромная голова чуть не прилипла к животу. Но руки и ноги, которые до сих пор были просто едва заметными утолщениями, теперь похожи на маленькие бугорки. И они растут, растут! Сначала плечо, предплечье, кисть. Уши и нос принимают форму, у меня уже вырисовывается лицо… Формируется спинной мозг, почки и пальцы. Происходит, как это называется,

окостенение скелета».

Размеры: в конце второго месяца эмбрион весит 10 г при длине 30–40 мм.

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ: настоящий взрыв

«Называйте меня господин малыш! Это не шутка: мой размер увеличился втрое, а вес – вчетверо. Моя ангельская головка теперь занимает третью часть тела. Органы сформированы, мышцы на месте. Ручки как настоящие, пальцы на ногах веером. Вы видели, я открываю и закрываю рот».

Размеры: он весит 50 г при длине около 12 см.

ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ: голова держится прямо

«У меня ноги длиннее рук. Как следствие, и голова кажется более пропорциональной. Мое тело покрыто пушком. Глаза у меня двигаются, хотя и закрыты, я могу хмурить брови… Сердце у меня бьется с ритмом 180 ударов в минуту… Ну, да, в три раза быстрее, чем у взрослого!»

Размеры: он весит 200 г при росте около 20 см.

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ: младенец очень мозговитый

«Готово, нейроны у меня встали на место. Мама замечает, как я шевелюсь. Надо сказать, я брыкаюсь, чтобы показать, что мышцы у меня гораздо крепче, чем раньше. У меня растут волосы и ногти, а ушки закругляются симпатичной каемкой. Да, теперь у меня есть папиллярные линии, и я могу оставить отпечатки пальцев».

Размеры: он весит 500 г при росте 30 см.

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ: младенец слышит

«Да, я по-прежнему худоват, но уже менее угловатый. Когда я в форме, то совершаю от 20 до 60 движений за полчаса. Зачатки моих зубов выделяют дентин, затем эмаль. Должен признаться, что я слышу внешние звуки».

Размеры: он весит 800 г при росте примерно 33 см.

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ: органы чувств просыпаются

«Глазки открываются, ушки прочищаются, ручки чувствительны к прикосновениям… Единственная загвоздка – мне становится тесно. Когда я двигаюсь,

мама ясно видит бугры на своем животе… Она даже может заметить, как я икаю».

Размеры: малыш весит 1,7–1,8 кг при росте 40 см.

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ: настоящий малыш!

«У меня вид настоящего пухленького младенца. Все органы у меня действуют… Кроме легких. Сейчас самое время примерить на себя то положение, в котором я буду рождаться, а то потом я буду слишком большой, мне будет трудно перевернуться вниз головой, попой кверху. Я плаваю в литре амниотической жидкости, я все более самостоятельный, и еще я обожаю ласки, пение… и вкусную еду».

Размеры: он весит 2,5 кг при росте чуть более 45 см.

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ: приближается час «Х»!

«Я продолжаю расти. Мне мало места, и я скрещиваю руки и поджимаю ноги. Последние деньки я посвящаю тому, чтобы прихорошиться: у меня на теле пропадает пушок, кожа становится такой красивой, молочно-розоватой… Я знаю, я такой душка!»

Размеры: при рождении младенец весит от 3 до 4 кг и имеет средний рост 50 см.

«Когда можно объявить о беременности?»

Когда вам кажется правильным! Часто ждут третьего месяца, чтобы сообщить новость всем остальным, иногда из-за суеверия. Впрочем, риск выкидыша действительно наиболее высок в первые три месяца.

Поэтому многие предпочитают подождать, чем делиться грустной новостью, если вдруг дела пойдут плохо. Тем не менее в трудных случаях поддержка семьи может быть полезна, если учесть, что друзья и родственники иной раз не знают, как реагировать, не оправдывают ожидания, которые возлагают на них юные родители, не могущие разобраться в создавшейся ситуации, да и заботы у них совсем не одни и те же.

А у меня было так

Эрик, 21 год, папа 9-месячной Тиффани:

«Однажды родители пригласили меня на ужин. Я собрался объявить им о предстоящем рождении ребенка, купил большой кочан капусты, воткнул в него несколько роз и поставил перед тарелкой отца и матери. Мой отец тут же все понял и даже прослезился. Матери понадобилось немного больше времени, чтобы въехать в ситуацию».

«А в самом деле, это что-то дает – разговаривать с животом?»

Сто раз – да! Конечно, вначале младенец вас не слышит, для этого надо подождать до начала шестого месяца. Но даже когда он начинает вас слышать, он вас не понимает. Но это поможет вам построить ваши отцовские отношения, наладить связь с вашим малышом.

Разговаривайте с ним спокойно, но, если вы хотите быть услышанным, не переходите на шепот (да, этот кроха пребывает в защитном пузыре, который сглаживает все, в том числе и звуки). Но и кричать тоже не надо – ему важен покой. Когда вы разговариваете с ним, положите руку на живот жены, погладьте его, так он сможет понять, что вы обращаетесь именно к нему. Вы и сами сможете почувствовать ответную реакцию в виде небольших толчков. Начните с самых простых фраз: «Привет, малыш, я твой папа». А потом вы увидите, что слова польются сами собой.

Календарь для двоих

Чтобы разделять с женой ключевые моменты беременности, составьте календарь, ориентируясь на который вы сможете сопровождать ее к врачу, на сеансы УЗИ, отслеживать развитие беременности. Это будет прекрасной возможностью погрузиться в этот очень важный период вашей жизни, прожить его гораздо более ярко.

«Существует ли наиболее удобная позиция для секса в период беременности?»

Вам самим предстоит изобретать ее, чтобы продолжать делиться нежностью со своей любимой, несмотря на появившиеся округлости. Скажем, что позиция «чайные ложки» очень хороша. Небольшой повторительный урок: вы оба лежите на боку, вы плотно прижимаетесь к спине жены (не правда ли, образ вложенных друг в друга ложек весьма близок?). Когда вы удобно улеглись, ни вам, ни ей некуда спешить: ей – чтобы отдаться (ее потяжелевшая матка в такой позе не давит на желудок), вам – чтобы нежно гладить и целовать ее.

Это интересно!

Удивительная матка

Символ женского начала и материнства, этот полый орган в форме усеченного конуса, вершиной книзу, делится на две части: шейку и тело.

До наступления беременности он расположен в малом тазу (в нижней части) между мочевым пузырем впереди и прямой кишкой сзади. У беременной женщины при сроке 2 месяца матка поднимается до верхней границы лобка, на сроке 3 месяца она выше уже на 8 см, в 4,5 месяца достигает пупка и под конец возвышается на 33 см.

Ее мышцы мягкие и эластичные, но при схватках они твердеют.

До беременности она весит 50 г, при сроке 13 недель – 200 г, в конце беременности – 1200 г.

Шейка напоминает цилиндр длиной 4 см. У нее два отверстия: внешнее выходит во влагалище, внутреннее открывается на уровне матки. Шейка находится в напряжении и направлена к дальнему концу влагалища. Она закрывает маточную полость и препятствует выкидышу и преждевременным родам. Во время родовой деятельности она почти сглаживается, теряя свою толщину, и расширяется, открывая матку.

«Рискованно ли заниматься любовью, если существует опасность преждевременных родов?»

Если беременность вашей жены не подошла к сроку родов, а исследования показывают, что существует большой риск преждевременных родов, то акушер-гинеколог может посоветовать, например, пользоваться презервативом с целью уменьшить вероятность неблагоприятного течения. Почему? Сперма содержит простагландины, не способные сами по себе вызвать роды (вот почему в большинстве случаев вы продолжаете жить половой жизнью, не пользуясь презервативом), но могущие их спровоцировать. Воспринимайте это как некую игру, в память о первых шагах в вашей сексуальной жизни, когда этот предмет был для вас обычным делом.

«Мы ожидали девочку, а у нас будет мальчик. Имею ли я право чувствовать разочарование?»

Уверяю вас, в такой ситуации нет ничего ненормального. Вы готовились к появлению девочки, для вас это было очевидностью, даже больше того, реальностью. Разочарование, которое вы испытываете, совершенно нормально, но у вас есть время, чтобы осознать себя отцом сына. В тот же миг, когда вы возьмете своего сына на руки, держу пари, у вас не останется ни малейшего сожаления, и даже тени разочарования.

Знаете ли вы?..

На протяжении беременности, которая протекает нормально, надо пройти три ультразвуковых исследования (УЗИ). Но что происходит на экране?

ПЕРВОЕ УЗИ – «ДАТИРОВОЧНОЕ»

Когда? На сроке 12 недель со дня последней менструации.

Для чего оно нужно? Чтобы измерить общую длину эмбриона от макушки головы до кончика тела. Это позволяет определить начало беременности на 3–4 дня точнее; чтобы проверить жизненность эмбриона, измерить толщину затылка, чтобы выявить возможную хромосомную аномалию.

Что видно? Голову, профиль, конечности, живот и различные органы эмбриона (врач вам объяснит, мы же с трудом различим, где ручка, где ножка). В некоторых случаях врач даже может определить пол. Но может быть, вы предпочтете дождаться сюрприза…

ВТОРОЕ УЗИ – «МОРФОЛОГИЧЕСКОЕ»

Когда? Между 20-й и 22-й неделями.

Для чего оно нужно? Для детального контроля органов, конечностей, головы. Развитие плода определяется с помощью различных измерений (диаметра головы и живота, размера бедра). Также может быть выявлено и взято под контроль возможное

отставание в развитии. Благодаря исследованию «допплер» определяется, хороший ли кровообмен между матерью и плодом, ведь через плаценту, пуповину и амниотическую жидкость происходит снабжение плода кислородом и питательными веществами.

Что видно? Движения малыша (он подносит руку ко рту, двигает ногами). Уже ясно различим его пол. Но целиком ребенка увидеть не удается, он слишком большой.

ТРЕТЬЕ УЗИ – «РАЗВИТИЕ ПЛОДА»

Когда? Между 31-й и 33-й неделями.

Для чего оно нужно? Следить за развитием малыша, его органов, измерить кровообращение в пуповине и головном мозге. Врач должен убедиться, что ребенок хорошо глотает (а значит, хорошо дышит). Контролируется положение плаценты и предлежание ребенка (в принципе, малыш уже должен располагаться головой вниз).

Что видно? Последнее виртуальное свидание с вашим малышом. Количество амниотической жидкости на этой стадии беременности гораздо меньшее, силуэт ребенка труднее увидеть, потому что у него сложены ручки и подогнуты ножки.

«Как в действительности происходит ультразвуковое исследование?»

Видеть своего малыша во время беременности, даже на экране компьютера, буквально в паре метров от вас – это волшебное мгновение!

УЗИ – это не фотография вашего будущего малыша, но разглядывать его крошечные пальчики на ногах, видеть, как он сосет свой большой палец – это незабываемо! На живот мамы наносится гель, чтобы увеличить проницаемость ультразвука, выпускаемого из зонда, похожего на авторучку. Зонд перемещается по животу и пускает ультразвуковые волны, которые отражаются от тела плода, как эхо. Этот сигнал преобразуется в изображение. Во время сеанса врач может попросить вашу жену изменить положение, чтобы увидеть плод с разных точек. Не принимайте близко к сердцу отсутствие душевного тепла со стороны медперсонала во время этого сеанса. То, что для вас является волшебной возможностью увидеть своего малыша, для врача – серьезная и ответственная работа. Для него УЗИ – это изучение состояния плода, его жизнеспособности и развития, и это делается для того, чтобы правильно следить за течением беременности. Он рассчитывает, определяет, измеряет каждый орган, чтобы установить отклонения или дефекты развития (например, он может определить наличие трисомии по 21-й паре хромосом). Поэтому не спешите делать выводы из его нахмуренных бровей или поджатых губ! Он в своей стихии, дайте ему сделать его работу.

«Что такое амниоцентез?»

Амниоцентез – это исследование, которому подвергаются 5–10 % беременных женщин, но которого боятся все остальные. Оно состоит в стерильном взятии пробы амниотической жидкости у беременной женщины с целью составления кариотипа (генетической карты). То есть подсчитываются и анализируются хромосомы эмбриона, что позволяет выявить трисомию по 21-й паре хромосом. Можно также выявить и другие нарушения кариотипа, но без установления окончательного прогноза здоровья будущего ребенка. Наконец, можно

установить другие генетические болезни, в частности нарушения метаболизма.

«В каких случаях назначается амниоцентез?»

Прежде чем рекомендовать амниоцентез, просчитываются риски рождения ненормального ребенка. Для установления степени риска необходимы три элемента:

1. – возраст вашей жены (чем старше будущая мама, тем больше риск появления ребенка с трисомией);

2. – УЗИ в течение первых трех месяцев, позволяющее, в частности, измерить затылок плода. Чем он толще, тем сильнее возрастает риск трисомии;

3. – результат анализа крови, определяющего порог риска появления ребенка с трисомией. В зависимости от этого порогового значения назначается процедура амниоцентеза. Это исследование также показано, если беременная женщина страдает, к примеру, токсоплазмозом, который может заразить амниотическую жидкость и спровоцировать уродства у плода.

«Как конкретно происходит процедура амниоцентеза?»

Обычно это исследование происходит в стерильном помещении больницы, реже в кабинете. Акушер-гинеколог использует длинную и тонкую иглу, которой прокалывает живот до амниотической жидкости. Затем берет некоторое ее количество: болевые ощущения такие же, как при обычном уколе, и анестезия не применяется. Врач должен быть очень внимательным, чтобы не дотронуться до эмбриона, пуповины, а также чтобы не проткнуть плаценту. Вот почему необходимо дождаться, чтобы эмбрион и плацента уже были на своем месте. В противном случае исследование могут перенести на более поздний срок. Взятие образца занимает несколько минут. После этого будущая мама может возвращаться домой – ей советуют в этот день отдохнуть, но не лежать слишком много.

Следующая операция состоит в том, чтобы отделить эмбриональные клетки от амниотической жидкости. Затем их помещают в питательную среду, клетки размножаются, и становится возможным их исследовать. Генетики устанавливают кариотип, то есть совокупность хромосом плода. В норме кариотип представлен 23 парами хромосом.

«Правда ли, что будущий папа иногда испытывает те же симптомы, что и его жена во время беременности?»

«Симпатическая беременность» отца – явление пусть редкое, но встречающееся. Не зная о нем, некоторые мужчины испытывают состояние фрустрации, смешанное с завистью, потому что они сами не могут выносить ребенка. Они поправляются в то же время, когда их жены округляются. Некоторые постоянно ударяются, получают вывихи и синяки, испытывают боли в животе, почечные колики.

«Предпочтительнее ли знать пол ребенка заранее, чтобы лучше подготовиться к его рождению?»

Даже если подавляющее большинство родителей (70 %) желают знать пол своего будущего ребенка до рождения, это не является обязательным, это сугубо личное дело каждого. Если одним мужчинам знание пола ребенка помогает лучше подготовиться к его появлению, то другим это приносит лишние переживания. Действительно, это ограничивает воображение. Образы, которые строили родители, исходя из собственного опыта, оказываются обедненными. Знание пола будущего ребенка изменяет отношения в паре. Раньше времени они становятся трехсторонними. Ребенку заранее дается имя, и полностью идентифицируется его личность. Имеется риск разочарования, когда, к примеру, вы хотите девочку, но при этом точно знаете, что будет мальчик. Правда, большинство матерей полностью избавляются от разочарования, даже если у них рождается ребенок не того пола. Поэтому так важно анализировать свою мотивацию, свои страхи и суеверия. Некоторые пары радуются тому, что знают: у них появится мальчик или девочка. Другие категорически отказываются узнавать пол ребенка, уважая своего будущего малыша, не делая разницы между полами. Иногда один из родителей хочет знать, а другой нет. В этих условиях тот родитель, которому не терпится узнать пол малыша, должен просто незаметно расспросить об этом врача, проводившего УЗИ, и хранить этот секрет до самых родов.

Знаете ли вы?..

43 % отцов говорят, что почувствовали себя отцами именно в момент рождения своего ребенка; 25 % – когда их жены объявили им о своей беременности; 17 % – когда они присутствовали на первом УЗИ.

«На сколько может поправиться моя жена во время беременности?»

При нормальном течении женщина набирает от 9 до 13 кг. Но все зависит, конечно, от телосложения будущей мамы и ее первоначального веса. Важно полноценно питаться, что необходимо для нормального развития плода. Но при этом не переедать, потому что излишний вес может нанести вред как маме (риск повышенного давления, токсемии беременных, диабета…), так и младенцу при рождении.

«Моя жена больше не носит обручальное кольцо. Я не решаюсь спросить почему. Ей нужно больше сосредоточиться на ребенке?»

Попал пальцем в небо! Просто-напросто она предвидит, что пальцы располнеют и будет больно носить не только обручальное, но и любое другое кольцо. Слышали такое слово «отек»?

А у меня было так

Эрик, 34 года, папа 5-месячной Тины:

«В начале беременности я никак не мог найти свое место. Я все время говорил себе: „Без меня ведь его бы и не было!“ Все-таки я дал ему 50 % генетического наследия, столько же, сколько и мама. И именно моя половина определит, кто будет – мальчик или девочка. И моя жена тоже меня успокоила, объяснив, что эта беременность была бы для нее такой трудной, если бы не я. Все это мне здорово помогло постепенно найти свое место».

«Друзья имеют отвратительную манеру трогать мою жену за живот. Могу я сказать им, что мне это неприятно?»

За некоторое время до родов ваши близкие могут захотеть потрогать живот будущей мамы, чтобы принести счастье человечку, который прячется внутри. Единственные люди, которым не позволяют этого делать, это те, которые просят у вас разрешения, словно вы являетесь единственным обладателем этого сокровища! Но вы имеете полное право сказать «нет» и не должны ни в коем случае объяснять ваш отказ и приводить какие-либо дипломатические доводы. Скажите просто, что вам это не нравится. Ну, разумеется, кроме тех случаев, когда сама будущая мама находит в этом настоящее удовлетворение. В этом случае просто терпите.

«С какого срока можно узнать пол будущего ребенка?»

Ключевой момент – это второе УЗИ примерно на 22-й неделе беременности. До этого срока нечего и думать, как покрасить детскую – в голубой или розовый цвет, все равно не угадаете! Даже на втором УЗИ существует неуверенность. И чаще всего эта неуверенность проистекает из-за положения плода, благоприятного или не очень для рассматривания его «краника» в данный определенный момент. Во время второго, морфологического УЗИ детально изучается каждая часть эмбриона, в особенности сердце, мочевой аппарат, мозг, конечности (пересчитываются пальчики), позвоночник, лицо и по возможности половой орган, когда малыш этого захочет. На самом деле, определение пола не является систематическим, потому что оно никак не влияет на медицинскую сторону течения беременности.

Эти папы такие милашки!

Женщины просто-напросто тают перед папой своего будущего ребенка в следующих случаях:

Когда он пускается в замысловатые псевдомедицинские объяснения, чтобы показать, что читал начало статьи о роли амниотической жидкости или гаптономии.

Когда он обжирается шоколадным мороженым, не отставая от нее, только для того, чтобы избавить ее от чувства вины.

Когда он меняет свою терпкую и пряную туалетную воду на парфюм со свежим травяным ароматом только потому, что у нее совершенно поменялось восприятие запахов.

Когда он с энтузиазмом бегает по магазинам детских товаров, с каталогом под мышкой, и спрашивает у продавщицы: «Где тут у вас спальные мешки для новорожденных?»

Когда он с восторгом замирает перед крошечными пижамками.

Когда он с жаром начинает защищать право

беременной женщины на обслуживание вне очереди в кассе ближайшего супермаркета.

«С какого срока я могу почувствовать, как малыш шевелится в животе моей любимой?»

Мама обычно должна дождаться пятого месяца беременности, чтобы ощутить первые шевеления малыша, если это первый ребенок, и на месяц раньше при последующих беременностях. Сначала движения очень незаметные, как будто в животе лопаются маленькие пузырьки. Постепенно конечности ребенка удлиняются, голова становится более подвижной… и мама это чувствует. Но вы, папа, ощутите, как ваш ребенок шевелится в животе вашей жены только к концу шестого месяца. Моменты покоя, когда будущая мать отдыхает или засыпает, самые благоприятные для того, чтобы малышу порезвиться. Он сгибает и разгибает ручки и ножки. Сначала это простые рефлексы, но со временем младенец все лучше управляет своими движениями. Будьте терпеливы, если вы однажды почувствовали его шевеление, а потом ничего! Хитрец может решить больше не шевелиться, когда вы подошли по зову мамы и положили руки ей на живот. Или он зашевелится совсем в другом месте.

«Может ли гаптономия помочь мне установить контакт с ребенком?»

Гаптономия действительно предоставляет родителям возможность установить реальный контакт со своим ребенком задолго до рождения. Речь идет о том, чтобы изучить в течение ряда сеансов язык и жесты, приспособленные к такому обмену. Концентрировать внимание на ребенке, располагая руки таким образом, чтобы он отвечал на различное давление, пульсировал и передвигался. Это ощущение сильно отличается от того, которое мама обычно испытывает. Подготовка также очень полезна и для папы, который легко найдет свое место возле ребенка в период беременности и позже, в момент его рождения. Папа откроет, как прикосновение может успокоить и ослабить напряжение у жены. Он научится легкому давлению, которое будет способствовать изменению мышечного тонуса будущей матери и расслаблению всех ее мышц, включая мышцы промежности и матки. В день родов оба родителя могут активно участвовать в рождении своего ребенка: мама, постепенно направляя его к выходу на свежий воздух, а папа, облегчая страдания своей жены необходимыми точными жестами и помогая ей оставаться в контакте с готовым родиться ребенком.

Это интересно!

Прыжок в амниотическую жидкость

Эта светлая стерильная жидкость, в которой эмбрион плавает в течение беременности, место настоящей жизни и взаимообмена. Она не только позволяет будущему малышу легко двигаться, но и амортизирует удары: она аккумулирует различные вкусовые, обонятельные, звуковые ощущения, обеспечивает увлажнение с помощью содержащихся в ней воды и минеральных солей и поддерживает вокруг эмбриона стабильную температуру 37 °С, что является одним из необходимых условий для нормального развития. Амниотическая жидкость на 96,4 % состоит из воды, в ней содержатся минеральные соли, аминокислоты, энзимы, протеины… Иногда в ней можно даже найти волосок! Эмбрион заглатывает амниотическую жидкость, фильтрует, затем

выводит с мочой, что позволяет ей постоянно обновляться.

«Я очень боюсь, что у моей жены случится выкидыш. Как часто это происходит?»

Угроза выкидыша и возможных уродств является главным опасением будущих родителей. 75 % этих страхов имеют место в первые три месяца беременности. Вот почему не стоит кричать на всех перекрестках, что вы станете папой через восемь с половиной месяцев! Выкидыши происходят у 15–25 % беременных женщин, и большая их часть ничем не объясняется. Это результат стечения биологических, инфекционных и психологических факторов. В результате выкидыша у вашей жены неизбежно остается чувство вины из-за того, что она не сумела выносить ребенка до конца. В таком случае вы должны ободрить и успокоить ее, и ваша роль в этом весьма велика.

«Мы обожаем разговаривать с малышом, и мы даже дали ему специальное имечко. Правильно ли это?»

Вы с любовью следите за развитием вашего малыша, строите планы с ним и его мамой, вы переноситесь с ним в будущее. Придуманное вами прозвище «котенок», «орешек», «малыш» и т. п. дает вам возможность ощутить более конкретно пока еще абстрактное присутствие этого ребенка, даже в тех случаях, когда вы не желаете знать его пол.

«Что происходит во время планового визита к врачу?»

Врач опрашивает, взвешивает, производит обмеры, измеряет артериальное давление. На первой консультации он также прослушивает сердце и легкие и обследует молочные железы.

На последующих консультациях врач-гинеколог проводит:

• обследование живота;

• пальпацию области живота (исследование маточных сокращений, определение положения плода, объема амниотической жидкости);

• измерение высоты матки от лобка до дна матки с помощью сантиметра для клинического определения нормального развития плода;

• аускультацию шумов сердца плода;

• при необходимости осмотр влагалища с помощью медицинского зеркала и тактильно.

И наконец, врач выслушивает жалобы, вопросы, дает советы и рекомендации.

«Мы не согласны друг с другом по поводу выбора имени. Насколько это серьезно, доктор?»

Битвы по поводу выбора имени – не редкость. Но это и нормально, ведь каждое имя несет в себе массу ассоциаций, возвращает нас к книгам и фильмам, которые мы так любили («Ромео и Джульетта»…), к встречам (Наталья, моя бывшая…), к родственникам (дядя Лева, искатель приключений на свою голову). Короче, это личная жизнь каждого, и она разная у папы и мамы. «Ах так, Елена, значит, тебе не нравится?» Расчищаем территорию. Расспрашиваем жену о ее ассоциациях и говорим ей о наших. Для вас Евгения – ваша любимая бабушка, а для нее – противная училка из школы, совершенная психопатка. Будем слушать друг друга, уважать мнение друг друга, это позволит сразу исключить некоторые имена. Действенна система составления перечня имен.

Каждый со своей стороны предлагает шесть – восемь имен. Каждый вычеркивает в списке другого те, которые считает неподходящими, оставляя минимум два. Затем надо аргументировать и защитить свой выбор и прийти к соглашению к моменту регистрации ребенка. Роды часто являются пусковым механизмом. У ребенка теперь есть лицо, даже характер… Иногда он сам подсказывает свое имя. Вы понимаете, что Елена – это очень красиво, но совершенно не подходит вашей малышке. В любом случае, у вас есть еще три дня, чтобы зарегистрировать рождение ребенка.

А у меня было так

Гийом, 37 лет, папа 11-месячного Хенрика:

«Мы составили список подарков по случаю рождения малыша и передали его в магазин детских товаров. В результате мы получили то, что нам действительно было нужно».

Загадка ее сумасбродных желаний

Причина возникновения странных желаний во время беременности так никогда и не была установлена точно. Но теория говорит о том, что организм сам решает, чего ему не хватает в питании. Поэтому желания беременной женщины и призваны удовлетворить эти потребности. В ходе беременности эти явления усиливаются в связи с изменением гормонального фона, способного породить некоторые действительно необычные пищевые пристрастия. Организм быстрее потребляет некоторые вводимые ингредиенты, и их начинает не хватать. Недостаток железа или кальция создает новые пищевые потребности. Нет ничего удивительного, что беременная женщина хочет красного мяса, овощей, богатых железом, или молочных продуктов. Некоторые запахи, напротив, вызывают у нее отвращение, потому что напоминают что-то неудобоваримое: пищевые прихоти часто являются выражением психологических потребностей. В конце беременности причина желаний скорее психологическая. Она коренится порой в желании будущей матери чувствовать себя любимой и обласканной.

«Мне сказали, что можно вызвать сокращения матки, занимаясь любовью. Правда ли это?»

Действительно, во время полового акта в момент оргазма матка имеет небольшие сокращения. Поэтому не стоит волноваться, что в этот момент живот у вашей жены становится твердым. Вне беременности матка делает то же самое, просто вы этого не замечаете – она слишком мала. Внимание! Эти сокращения не имеют ничего общего со схватками. Они естественны и не должны вам мешать проявлять нежность к своей половине.

«Я боюсь сделать больно своему малышу, когда мы занимаемся любовью. Это возможно?»

Некоторые мужчины боятся проткнуть пузырь с амниотическими водами или поранить своего будущего малыша. Отсюда ощущение вины, потому что они отказываются доставлять себе и жене удовольствие из боязни навредить младенцу.

Также они задаются вопросом, как заниматься любовью с женой, не вовлекая в эти отношения ребенка… Многие задумываются, не инцест ли это. На этой стадии мешает не живот, а ощущение присутствия ребенка, готового родиться, которое может привести не только к сексуальным запретам, но даже и к импотенции. А если малыш обладает исключительными способностями, как все теперь знают, он слышит все? В действительности плод находится в матке под защитой – внутри амниотического мешка. Слизистая пробка на уровне шейки матки отделяет его от влагалищной полости. Это правда, что к пятому месяцу присутствие ребенка может тревожить будущего отца (плод начинает шевелиться, иногда прямо в разгар интимной близости), и его страхи бывают нередкими.

«Во время занятий по предродовой подготовке, на которых я присутствовал, говорилось о слизистой пробке. Что это за штука?»

Да, понимаю, говорить об этой слизистой, кровянистой штуке – не самое приятное, что есть в беременности.

Слизистая пробка – это скопление слизи, формирующее барьер на уровне шейки матки, чтобы держать на расстоянии вредные бактерии. Потеря слизистой пробки может выглядеть впечатляюще, но она совершенно безобидна. Она не является синонимом скорейшего отправления в роддом. Это означает, что шейка у вашей любимой начинает открываться. Великий день скоро настанет!

Секс и беременность

Позиции меняются в зависимости от ваших возможностей и желаний.

К концу беременности выполнение супружеских обязанностей затрудняется в связи с тем, что живот занимает слишком много места. Именно мужчина должен быть изобретательным, чтобы продолжать дарить ласки своей жене, несмотря на ее округлости.

Позиция «миссионера» очень скоро становится неприятной, кроме тех случаев, когда вы можете держать свой вес на руках или плечах, избегая давления на грудь вашей партнерши (иногда даже и простое прикосновение к груди вызывает неприятные ощущения). Чтобы избежать причинения боли, не ложитесь на нее. Лучше так: она лежит на спине, согнув ноги, вы (лежа на боку перпендикулярно к ней) вдвигаете свой таз под нее, чтобы подготовить ввод. Приподнимите ваш торс, чтобы иметь возможность быть ближе и ласкать ее тело. На больших сроках, впрочем, многие женщины совсем не могут лежать на спине, им это неудобно.

На больших сроках рекомендована позиция «чайные ложки», когда мужчина лежит на боку, прижимаясь к спине женщины. В таком положении отяжелевшая матка не давит на желудок, и вы имеете возможность дарить

ласки жене, но неудобство этой позиции в том, что она, в свою очередь, не может вас ни обнять, ни приласкать. То же самое, если она стоит на четвереньках. Во всяком случае, отсутствие болевых ощущений и наиболее благоприятное положение влагалища делают эту позицию очень привлекательной.

Ну и лопают эти крошки!

Кормить грудью или из бутылочки стоит одинаково дорого. Доказываю.

Если ваша жена кормит грудью…

Ей будет нужен специальный бюстгальтер для кормящих (примерно 650 руб); компрессы для кормящих (450 руб упаковка) или подкладки для кормления (около 400 руб). Вы можете снабдить ее также удобной подушкой для комфортного кормления (от 1500 до 4000 руб) и молокоотсосом (от 2000 до 10 000 руб).

Если малыш пьет молоко из бутылочки…

Идеально иметь дома шесть бутылочек и освободить для них место на кухне. Конечно, и двух может быть достаточно, но в таком случае вам предстоит их мыть и стерилизовать по нескольку раз в день… Впрочем, решайте сами. Совет: приобретайте сразу бутылочки на 320 мл, даже если сначала они покажутся слишком большими. Маленькие, на 150 мл (достаточно иметь одну или две), могут служить для воды или сока. Бутылочки из пластика легкие и небьющиеся, но, к сожалению, очень быстро мутнеют, чего не скажешь о стеклянных.

Насчет сосок…

Нередко выбор соски становится головной болью. Из натурального каучука (коричневые), мягкие и нежные, очень хороши для ротика младенца, но приходят в негодность после нескольких недель стерилизации при высокой температуре. Силиконовые (прозрачные) нервущиеся и очень гигиеничные (к ним не прилипает пыль), но более грубые и стоят дороже. Кроме того, существуют соски разные по форме – традиционные и

так называемые физиологические, устроенные так, чтобы струйка молока попадала на нёбо ребенка, во избежание слишком быстрого заглатывания.

Стерилизация

Стерилизатор (от 500 до 5000 руб) прекрасно подойдет для сторонников стерилизации при высокой температуре, они также могут кипятить бутылочки в кастрюльке с водой. Тем, которые предпочитают стерилизовать холодом, что более практично и более экономично (не нужна электророзетка), понадобится специальный бачок (100–1500 руб), вода из-под крана и стерилизационные пакеты (от 300 до 1000 руб).

А высокий стульчик?

Для кормления ребенка нет ничего лучше высокого стульчика, но только тогда, когда он самостоятельно сидит. Поэтому у вас еще есть время для размышлений. Деревянный стульчик стоит от 1500 до 4000 руб, к нему нужна специальная подстилка (от 500 до 2000 руб), обеспечивающая комфорт малышу.

Детское питание и питьевая вода

Эта статья расходов тоже значительная. Конечно, стоимость детского питания варьируется в зависимости от марки, от 750 до 2000 руб за банку 900 г. Что касается минеральной воды, надо предусмотреть в первый месяц одну бутылку на два дня, позже – бутылку ежедневно (от 20 до 50 руб).

РАСХОДЫ НА ОБОРУДОВАНИЕ:

При грудном вскармливании – от 3500 до 7000 руб. *При искусственном вскармливании* – от 7000 до 24 000 руб, из которых от 3000 до 10 000 руб составляют расходы после выхода из роддома (высокий стульчик и миксер могут подождать).

СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ:

Молочная смесь – от 3000 до 5000 руб в месяц. Питьевая вода – от 300 до 1000 руб в первый месяц, в дальнейшем расходы удваиваются.

То есть всего от 3300 до 6000 руб в первый месяц, затем от 3600 до 7000 руб.

«Моя жена начинает испытывать одышку. Должен ли я беспокоиться?»

Она еще не набрала предельный вес, но уже иногда испытывает одышку. Не волнуйтесь, все нормально! Затрудненность дыхания объясняется простым сжатием на уровне грудной клетки. Увеличенная матка давит на диафрагму и толкает ее вверх. Диафрагма теряет дыхательную амплитуду. Впрочем, имеется явление гипервентиляции легких, ваша жена дышит за двоих и вдыхает каждый раз на 15 % больше воздуха.

Иногда вы слышите, как она громко дышит, это значит, что она трудится для малыша, таким образом уменьшается содержание углекислого газа в его крови.

«Как помочь жене избавиться от приступов тошноты?»

Каждая вторая беременная женщина испытывает приступы тошноты. Обычно они появляются с самого начала беременности, особенно по утрам, после двенадцатой недели они сходят на нет. Специалисты точно не знают ни механизма, ни причин возникновения тошноты. Вот несколько советов, помогающих облегчить неприятные моменты беременности вашей жены. Будьте в себе уверены, и она скажет вам спасибо.

• Как только она проснется, дайте ей большой стакан воды, чтобы заполнить пустоту в желудке, «ответственную» за возникновение тошноты.

• Каждое утро давайте ей сладкий фруктовый сок или отстоявшуюся содовую воду без газа.

• Посоветуйте ей отказаться от сытной еды, убедите ее принимать пищу ежедневно в пять-шесть приемов.

• Постарайтесь, чтобы пища была богата углеводами: тосты, мед, бананы, вареная картошка, мюсли (или другие злаки на завтрак), рис, макароны.

• Иногда заваривайте ей чай с мятой.

• Проветривайте как можно чаще кухню, чтобы избавиться от неприятных запахов.

• Следите, чтобы она не курила и не употребляла алкоголь, ей следует также уменьшить потребление

кофе, особенно в первые три месяца.

• По возможности избавьте ее от хождения по магазинам и приготовления пищи.

• Попробуйте бабушкино средство: при первом появлении тошноты проглотить ложку меда.

И последний совет, который не облегчит ее состояние, но позволит избежать ситуации, когда вас посылают куда подальше: если она бледная или закрылась в ванной, не надо спрашивать бодрым голосом: «Ну что у нас сегодня на обед?»

Потому что в данном контексте это совершенно неуместно!

А у меня было так

Давид, 37 лет, папа 7-месячной Андреа:

«Я скоро понял, что нормально иметь желание защитить и оградить свою жену, но бесполезно опекать ее чрезмерно. Я предположил, что, будучи беременной, она отнюдь не является инвалидом. Поэтому, даже когда я что-то делал вместо нее, я не говорил ей: “Не делай этого, ты беременна”. Я понял, что ошибался, когда воспринимал ее как беспомощную девочку, в то время как она становилась матерью».

«Мы должны лететь на самолете. Опасно ли это для моей беременной жены?»

Как правило, такое путешествие не опасно для беременной женщины. Правда, большинство авиакомпаний отказываются брать на борт женщин после 36-й недели беременности. Это нормально, потому что они опасаются неожиданных родов, что повлечет за собой сбой маршрута. Если ваша жена ждет близнецов, то срок понижается до 28 недель (это также общее правило). Ваша жена должна иметь документ, выданный ее лечащим врачом, что ей не противопоказано лететь самолетом, в документе должен быть указан предполагаемый срок родов. Прежде чем заказывать билет, уточните все условия авиакомпании, потому что они могут отличаться у разных компаний. EasyJet, например, требует сертификат врача между 28-й и 35-й неделями и запрещает лететь женщинам со сроком больше 36 недель. Air France разрешает летать со сроком даже более 36 недель, но при наличии разрешения от врача. Также уточните, каковы условия отказа от купленных билетов.

Маленькие хитрости

Как летать самолетом без стресса

• Выбрать свободную и удобную одежду.

• Надеть компрессионные чулки, чтобы облегчить кровообращение в ногах.

• Почаще менять положение, вставать, прохаживаться.

• Регулярно пить, но избегать газированной воды (во избежание метеоризма).

• Стараться не употреблять плотную пищу в большом количестве.

• Пристегнуть ремень безопасности под животом.

«Один приятель сказал мне, что у нас будет мальчик, потому что живот у моей жены очень заостренный. Правда ли это?»

Предрассудки! Это простонародное верование не основано на научных данных. Форма живота зависит от конституции каждой женщины: пышная женщина с широкими бедрами будет иметь более плоский живот, тогда как у костистой, худой женщины живот будет выдаваться сильнее вперед. Изгиб позвоночника в течение беременности тоже изменяется, что отражается на форме живота: если позвоночник сильно выгнут в поясничном отделе, живот будет иметь тенденцию сильнее выступать вперед и казаться заостренным.

«Что является причиной этой бесконечной смены настроения?»

В течение беременности будущая мама проходит через моменты ни с чем не сравнимой радости и настоящей депрессии. Одной из первых причин, приходящих на ум, является изменение гормонального фона беременной женщины, который может влиять на ее настроение и способствовать разнообразным эмоциональным проявлениям.

Но гормоны не могут объяснить всего. В действительности существует комбинация физиологических и психологических факторов. Беременная женщина столь чувствительна, что у нее все время глаза на мокром месте, и это потому, что она ощущает себя уязвимой.

Она новым взглядом смотрит на окружающий мир, в который придет ее ребенок. К этому прибавляются приступы страха по поводу своего состояния, здоровья младенца, предстоящих родов, здесь же и сомнения в том, сможет ли она стать хорошей матерью для своего малыша.

«Как управлять скачками настроения моей жены?»

Раньше она обожала ветчину, теперь смотреть на нее не может. Голубой был ее любимый цвет, теперь она не хочет видеть его в квартире. Она не переносит запах кожи и вдруг однажды резко говорит вам об этом, когда вы сидите у телевизора. Попытайтесь ее понять и предупредить скачки настроения, старайтесь помочь ей преодолеть неприятные моменты беременности, тошноту и усталость. Не надоедайте ей вопросом: «Что мы будем есть сегодня вечером?», по возможности готовьте еду сами. Оградите ее от походов в магазины – сейчас некоторые отделы «пахнут» для нее неприятно. Доведите до ее сведения, что вы ждете от нее, чтобы она выполняла свою обычную работу, как и раньше, и рассматривайте первые три месяца как период подготовки. После третьего месяца, возможно, ее эмоциональное состояние стабилизируется, а тело адаптируется к положению будущей матери.

«Моя жена будет рожать в родильном доме третьего типа. Означает ли это, что ей будет обеспечен лучший уход?»

Родильные дома во Франции классифицируются в зависимости от их специализации. Когда говорят о роддомах первого, второго и третьего типа, речь идет о классификации педиатрической, а не акушерской. Что означает, что каждый родильный дом Франции оснащен всем оборудованием, чтобы в случае необходимости выходить новорожденного, даже если его необходимо поместить в реанимацию. Что касается дальнейшего педиатрического сопровождения, то все роддома оснащены примерно одинаково. Записываться в родильный дом третьего уровня при нормальном течении беременности – это не только глупость, но и ошибка: ваша жена рискует пострадать от излишнего медицинского обслуживания, быть обвешанной трубками, электродами и в то же время быть всеми покинутой, потому что акушерки и врачи сосредоточат свое внимание на сложных случаях. Если ваша жена не имеет никаких патологий, более разумно идти в роддом первого уровня (или второго, если вам от этого легче), зная о том, что в случае необходимости она будет перевезена в соответствующее медицинское учреждение.

Ну, приободрились?

«Моя мать советует нам выбрать для родов частную клинику. Это действительно лучше?»

Обслуживание персонализировано, вас знают, к вам приспосабливаются. Соответственно, за это вы и платите. Именно ваш акушер-гинеколог примет роды. Может быть, вы обратитесь за помощью к независимой акушерке? Палаты? Двухкомнатные, однокомнатные, класса люкс… На выбор. В общем, это, конечно, более комфортабельно. Расписание посещений, как правило, очень удобное. Наконец, срок пребывания в клинике определяется реальным состоянием матери и в среднем составляет пять дней, когда все прошло хорошо. Каковы недостатки? Прежде всего, высокая стоимость. Ваше социальное обеспечение и дополнительная медицинская страховка покроют стоимость ежедневного пребывания в клинике, но это не касается повышенных гонораров врачей-практиков (акушер-гинеколог, анестезиолог, педиатр), а также пребывания в индивидуальной палате. Придется разбить копилку: все это может обойтись вам в круглую сумму, которую придется выложить из своего кармана. Другой минус: техническое оснащение не всегда оказывается на высшем уровне.

Семь вопросов, которые надо задать перед выбором родильного дома

• Каков уровень роддома (первый, второй или третий, ведь следует учитывать, что для подавляющего большинства беременных женщин не нужны учреждения выше первого уровня)?[1]

• Имеется ли в выбранном вами роддоме необходимое оборудование для реанимации новорожденных?

• В случае осложнений, куда будет перевезен ребенок? Куда будет перевезена мать?

• Как осуществляется мониторинг, постоянно или с перерывами (основной мониторинг в момент схватки, а перемежающийся позволяет маме самой подниматься и находить положение, облегчающее схватку)?

• Можно ли получить в любой момент эпидуральную

анестезию?

• Практикуется ли кесарево сечение при эпидуральной анестезии?

«Как справиться с этой слишком медицинской обстановкой, от которой мне страшнее, чем от самих родов?»

Все эти белые или зеленые халаты и все это оборудование напоминают вам о вашей собственной операции при аппендиците или эпизод из сериала «Скорая помощь». И тем, кто не любит больницу, это не поможет. Вы всегда можете ознакомиться с предродовой палатой. У вас была возможность посетить это место вдвоем. Но из-за надуманных причин, связанных с гигиеной, это все труднее сделать. Поэтому надо пойти туда, набравшись нахальства и уверенности, непринужденно изобразить из себя представителя торговой фирмы и позвонить в дверь. Вы скажете: «Мы только что после консультации, хотим посмотреть предродовую палату». Если вы попросите вежливо (не особенно критикуя так идущий к лицу грязно-зеленый цвет халатов), если нет массового наплыва клиенток и если не все палаты заняты, то в принципе вам не должны отказать. Но не вздумайте договариваться по телефону заранее, вы услышите лишь категорическое «нет!».

Когда необходимо срочно проконсультироваться с врачом?

Кроме ежемесячных консультаций у акушера-гинеколога, в некоторых случаях надо обратиться к врачу срочно:

- если шевеление плода, обычно активное, замедлилось;
- если появились маточные сокращения;
- если появились кровянистые выделения или началось вагинальное кровотечение.

«Случается ли отцу в самом деле пропустить „большое рандеву“?»

В ваших кошмарах и в плохих фильмах – да. Но схватки – это долго, не беспокойтесь. Родить за час – так не бывает. Для первородящей женщины – это десять – двенадцать часов, половину из которых она проводит дома, половину в родильном доме. Когда у вашей жены близок срок родов, не удаляйтесь от дома дальше чем на три километра. Вы можете довериться вашей жене. Она знает, что происходит, и сигнал, что это началось, вы получите от нее, она вам позвонит. Даже если вы на работе, у вас куча времени, чтобы добраться домой и даже успеть отдохнуть, перехватить кусочек-другой и приласкать свою любимую.

«Я чувствую себя ненужным… Чего она на самом деле ждет от меня в этот момент?»

Ее ободряет даже ваше простое присутствие. Находясь с ней, вы создаете вокруг нее атмосферу тишины и спокойствия, нежности и терпения. Вот и все, что вы можете сделать. Не воображайте ничего другого: технические жесты, сложные и безумные вещи… Нет. Достаточно вашего присутствия.

Обратите внимание!

Если хотите удивить жену, уговорите ее не красить губы, глаза, ногти. В некоторых случаях при диагностировании акушерке понадобится контролировать их естественный цвет.

«Мне говорили, что в родильных домах существуют группы поддержки для молодых отцов. О чем конкретно идет речь?»

Да, действительно, чтобы подготовиться стать отцом, вы можете посещать вечерние курсы, такие же как курсы вышивания крестиком, живописи по шелку или рисования. В классическом варианте подготовки роль мужчины сводится к простому сопровождению, а по правде говоря, просто к созерцанию. Цель же этих групп, созданных вот уже почти тридцать лет назад – предоставить мужчинам в ходе беременности их жен и после нее время и пространство для бесед между собой, без присутствия жен и других женщин. Поскольку они находятся в сугубо мужской компании, они разговаривают друг с другом, осмеливаются задавать вопросы, раскрепощаются, и это позволяет им высказываться более свободно. Эти группы позволят вам не драматизировать ваше нынешнее положение и понять, что все мужчины, в общем-то, проходят через эти вопросы в определенный период жизни. Жены сами нередко рекомендуют мужьям посещать эти курсы. Вам решать.

«Я боюсь почувствовать себя непричастным к этому новорожденному… Что делать?»

Такая реакция бывает довольно часто. Вот почему необходимо выстраивать отношения с этим крошкой с первых же часов его жизни, например беря его на руки еще в роддоме, помогая его купать. Чем раньше вы начнете создавать эти отношения, тем раньше вы их почувствуете. Если у вас существует это опасение, значит, вы не осознаете, что этот новорожденный малыш сразу после рождения обладает многими способностями. Ведь он активен в этих отношениях, задерживает взгляд, реагирует на слова, жесты, может сжать ваш палец, очень скоро он начинает улыбаться, даже передразнивать вас. Идите к нему навстречу, меняйте ему подгузники, качайте его на руках, когда он плачет. И вы увидите, что с ним происходит. Не оставайтесь просто равнодушным зрителем, иначе у вас будет ощущение, что ничего не происходит. Замечая, как малыш живо реагирует на ваше присутствие, вы захотите вернуться к нему, идти дальше в ваших контактах.

«После скольких схваток я должен выключить телевизор и ехать с женой в роддом?»

«Пожар на озере еще не начался», как говорят в роддомах Швейцарии! Если вы приедете в роддом очень рано, то рискуете быть отправленным к родным пенатам со словами: «Всего два сантиметра?» (шейка матки раскрывается до 10 см, чтобы дать проход ребенку; два сантиметра – лишь начальная стадия). Или же вы сразу попадете в эту медицинскую обстановку, вызывающую стресс и не способствующую усилению схваток. Время, проведенное там, покажется вам вечностью. Поэтому оставайтесь дома как можно дольше. Пусть ваша жена примет теплую ванну (длительное нахождение в ней может ускорить предродовую деятельность). К тому же в роддоме вам никто не даст досмотреть «Миссия невыполнима-2». Так что пользуйтесь моментом.

Начинайте собираться в следующих случаях.

1. Схватки следуют друг за другом с интервалом 10 минут в течение двух часов (у них было время оказать воздействие на шейку матки); когда схватки длятся от 30 до 70 секунд каждая и они достаточно сильные, так что ваша жена не может в этот момент заниматься ничем другим и должна переждать приступ боли, – это значит, что родовая деятельность действительно началась.

2. Отошли воды: некоторая часть амниотических вод вылилась, потому что разорвался мешок. Вы не можете ошибиться, эти воды светлые, как вода из крана. Пока ваша жена принимает душ, вы быстро собираетесь, чтобы ехать в роддом, потому что существует риск попадания инфекции (по возможности во время транспортировки обеспечьте вашей жене лежачее положение, в любом случае, не вздумайте идти пешком). Знайте, что ваша жена от природы знает, когда пора, она несет это знание в себе, она чувствует шестым чувством. Доверьтесь ей и слушайте ее.

Маленькие хитрости, помогающие облегчить схватки

Вы еще не поехали в роддом, но схватки уже есть и

иногда болезненные. Что можно сделать?

1. Посоветуйте ей как-то самовыразиться, издавать какие-то звуки. Скажите ей, что в этом нет ничего смешного. Постанывание облегчает боль.

2. Возьмите ее за руку, погладьте лицо, скажите, что вы рядом, прикасайтесь нежно, легкими движениями, не массируя.

3. Посоветуйте ей двигаться: походить, присесть на корточки, прислушаться к своему телу, чтобы найти лучшее положение. Движения мамы помогают ребенку опуститься к родовым путям.

4. Помогите жене визуально представить схватку и понять ее важность: конечно, она причиняет боль, но способствует раскрытию шейки матки и продвижению ребенка. Ну и пока еще она терпима!

5. Побудите ее поделиться своей болью с вами, «отдать» вам часть этой боли, прижимая, например, свою руку к ее животу.

Это интересно!

Это правда то, что рассказывают о ложной родовой деятельности?

Иногда случается, что происходит родовая деятельность, во время которой схватки нерегулярные, не оказывающие влияния на опускание ребенка в родовые пути. Вот почему рекомендуется подождать некоторое время дома, пока схватки не станут регулярными с периодичностью 5–10 минут.

А у меня было так

Дени, 32 года, папа 7-месячной Изабель:

«У меня нет прав, и я очень боялся, что не смогу отвезти Мари в родильный дом. Поэтому я раздобыл в роддоме телефоны трех-четырех компаний неотложных перевозок. После этого я сразу успокоился, носил их все время в кармане и был горд, что сумел решить этот вопрос самостоятельно».

«По закону должен ли я сказать шоферу такси, что моя жена беременна?»

По закону вы должны ему заплатить, и все. Если вы заказываете такси по телефону (а я настоятельно не рекомендую вам ловить такси на улице: увидев вашу жену, таксист может просто проехать мимо), то не обязаны сообщать, что ваша жена беременна 9 месяцев 3 часа и 27 минут, что шейка раскрыта на 9 см и что вы очень волнуетесь за эпидуральную анестезию. Сев в машину, сообщите шоферу адрес, при этом не обязательно говорить, что это родильный дом.

«У меня нет машины. Ничего, если я позвоню в „Скорую помощь“, чтобы отвезти жену в роддом?»

Вы можете ехать на автобусе, на машине, на трамвае, но это не самые комфортабельные способы передвижения. Если вы склоняетесь к машине «Скорой помощи», то подготовиться надо заранее. Если это частная компания, узнайте, работает ли она круглосуточно, и знайте, что, чем дальше от вас расположен родильный дом, тем хуже. Если вы не имеете своего транспорта, можете набрать номер «Скорой помощи»: если вы скажете, что у жены начались роды, они найдут машину. Будьте благоразумны, не беспокойте службу «Скорой помощи», если нет срочности: в любом случае, они пришлют вам обычную машину «Скорой помощи». Но если действительно имеется повод для беспокойства, то звоните сразу в службу спасения.

Если вы хотите немного ее приободрить…

Скажите:

«У меня предчувствие, что все пройдет очень быстро».

«Я надеюсь, он/она будет на тебя похож/похожа».

«Ты все делаешь правильно».

«Все готово, можем отправляться, моя любимая».

«Я тебя люблю».

Но не говорите:

«Дорогая, ты уверена, что это то самое?»

«Ну, не пойдем же мы туда напрасно… Это же всего в получасе от нас».

«Постарайся расслабиться. Самое трудное – потом!»

«Ты представляешь, у Одиль это продолжалось тридцать часов!»

«Я знаю, что ты чувствуешь». (Нет, вы этого не знаете!)

«Если у нее уже паническое состояние, могу ли я отвезти ее в первый попавшийся роддом?»

Конечно, если обстоятельства диктуют действовать быстро. Во-первых, вы удивлены ускорением родовой деятельности, вам страшно или вы на отдыхе, то есть находитесь далеко от врача. Вы можете поехать в ближайшее родильное отделение. Вас не выставят за дверь, если только это не окажется ветеринарная клиника.

Во-вторых, может случиться большой наплыв рожениц, что регулярно происходит в больших городах. И дело не в том, что не хватает родильных палат (можно принять роды и в другом приспособленном помещении), но не хватает коек. Непреложным правилом является то, что каждое родильное отделение обязано принять роженицу в любой момент.

«Можно ли вызвать роды раньше, если я не смогу присутствовать в намеченный срок?»

Если вы будете отсутствовать в назначенный срок родов в силу своей профессиональной деятельности, вы можете попросить, чтобы роды были запрограммированы (термин «вызвать роды» употребляется только тогда, когда к этому есть медицинские показания, в вашем случае говорят о программируемых родах). В принципе, в роддомах идут навстречу. Знайте, что обязательным условием является согласие вашей жены: схватки в этом случае сильнее, и повышается риск применения кесарева сечения, стало быть, будущей мамы это касается в первую очередь. Программировать роды можно начиная с седьмого месяца, а с конкретным днем определиться в последний момент.

«Как конкретно происходят программированные роды?»

Со своей женой вы приходите накануне вечером или рано утром в родильное отделение. Ее попросят утром ничего не есть. В 8 часов она отправляется в предродовую палату. С этого момента врачи тщательно следят за сердцебиением плода. Через капельницу ей вводят окситоцин – вещество, близкое к гормону, вызывающему естественные роды. Она уже не может ходить, перемещаться по палате, двигаться. Прежде чем решиться на программируемые роды, вы оба должны знать, что довольно быстро наступают болезненные схватки, которые трудно переносить без эпидуральной анестезии. Акушерка разрывает амниотический мешок, чтобы схватки были более эффективны. Роды происходят точно так же, как и естественные, и будущая мать находится под постоянным мониторингом.

«Если в роддоме нет мест, может ли моя жена все же родить там?»

Это не самое страшное! Если роды начались, их уже невозможно ни прекратить, ни отложить «на потом». Набравший скорость поезд не остановить. Раз началось – значит началось. В этих условиях место вам всегда найдут, не беспокойтесь!

«Если я не присутствовал при родах, я плохой отец?»

При родах надо не «присутствовать», роды надо проживать. Речь о том, чтобы быть вместе в этом событии, быть одним целым в этот момент. Даже если вы в коридоре или дома, но ваша жена чувствует, что вы рядом и думаете о ней, что вы причастны, этого уже достаточно. Она ищет успокоения в привязанности. Если вы не ощущаете ничего подобного, не ходите туда. Она поймет. И скажите сами себе, что в других культурах мужчины переживают роды жены по своим ритуалам, при этом не обязательно быть рядом с ней: мужчина сопровождает ее на этом пути, он пляшет от радости, он переживает этот момент по-своему, и его душа сливается с ее душой.

Знаете ли вы, что такое «план родов»?

Эта концепция состоит в том, чтобы персоналом родильного дома были учтены некоторые важные для вас аспекты предстоящих родов. Какие-то вещи могут быть осуществлены по желанию вашей жены и вашему: например, будущая мама хочет как можно дольше ходить во время схваток или хочет немедленно после рождения приложить младенца к груди, вы хотите сразу искупать малыша в ванночке или осуществить контакт «тело к телу» и т. п. Вам следует изложить пожелания письменно, так вы будете уверены, что к ним прислушаются. Документ должен быть подписан вами и врачом, наблюдающим вашу жену, размножен в нескольких экземплярах, которые передаются каждому члену бригады, принимающей роды.

«Моя жена хочет, чтобы ее сестра сопровождала ее вместе со мной. Желательно ли это?»

Смотря по обстоятельствам, к тому же я не знаком с ее сестрой… Нет, серьезно, в большинстве роддомов или клиник роженица имеет право лишь на одного сопровождающего. Крайне редко допускается кто-то еще, и это ограничение связано с гигиеническими причинами. Если войдет несколько человек, они будут перемещаться с места на место, колебать воздух… Необходимо помещение, где будет как можно меньше микробов. Это необходимо для безопасности и мамы, и малыша. Сопровождающий надевает стерильный халат и бахилы. Каждый раз, выходя из родовой, он должен снимать все это, а потом, вернувшись, снова надевать. Может, вы сумеете воспользоваться ситуацией и впустить в палату вместо себя сестру…

«Сначала я согласился присутствовать на родах, а теперь чувствую, что это для меня слишком. Как сказать ей об этом?»

Скажите честно. Еще есть время. Чтобы суметь проделать путь будущего отца, чтобы принять ребенка, надо прожить это событие так, как вы его понимаете, в своем собственном ритме (это рождение не только его, младенца, но и ваше). Не надо выходить за рамки того, что вы сами хотите пережить, это будет жестоко. Предупредите удар, сказав жене заранее, что вы изменили свое решение, что предлагаете ей в сопровождающие кого-то другого, сестру или подругу (ее мать, равно как и вашу, лучше оставить дома).

«Узнаю ли я свою жену в этом взрыве эмоций и неистовстве переживаний, о котором мне рассказывают?»

Вас надо предупредить, что роды, как и оргазм (да, да!), – это как отступление в жизни, прерванный момент, почти вне времени. Это жизнь, но и не совсем жизнь. В этот момент ваша жена – не она, да и вы, впрочем, тоже. Это состояние, когда она погружается в самую свою глубину, когда освобождается от всех наслоений воспитания, запретов, всего. Она теряет всю свою сдержанность, а вы получаете удар прямо в лицо. Иногда это шокирует, ведь с тех пор когда она в первый и последний раз напилась в 17 лет, вы никогда не видели, чтобы она так себя вела: рычала, стонала, ругалась, потела или же, наоборот, была такой тихой и спокойной, как никогда.

Не бойтесь. Если для вас это слишком, выйдите, прогуляйтесь, подышите воздухом. Но не мешайте ей дойти до этой стадии, она должна пережить этот эмоциональный вулкан, чтобы стать матерью. Однако и вас она может не узнать в такой момент: вы можете онеметь, в то время как обычно вы еще тот говорун, или вдруг станете агрессивным, хотя вы само спокойствие.

Просто знайте об этом, и все пройдет хорошо, все встанет потом на свои места.

«Если ей больно, могу ли я сразу потребовать поставить ей эпидуральную анестезию?»

Решать будет она сама, но не вы (вы что, врач или как?). Если она хочет, вы можете озвучить ее просьбу перед персоналом. Но постарайтесь не выходить из себя и никого не оскорблять, если вашу просьбу не удовлетворят. Выберите спокойный тон для общения с бригадой, оставайтесь дипломатом, открытым для диалога. Защищайте свою точку зрения, но в дискуссии.

Это примерно, как если бы вы ругали почту, ведь она от этого не станет работать лучше. Чем вежливее вы будете о чем-то просить, тем большего добьетесь. Если вам сказали, что анестезия сейчас не показана, не стоит настаивать. Я отлично понимаю, что вы наконец-то можете проявить активность в этом роддоме, в котором вам ничего другого не остается, как только ждать, когда ваша жена сделает все сама, но всё же…

«Родильный дом – это хорошо, но куда конкретно надо прийти?»

Нет необходимости звонить перед приходом, там всегда кто-то есть! Придя в больницу, всегда следуйте указателям «Родильное отделение» или «Прием рожениц». Именно там вас встретит медсестра или акушерка.

Мой набор для выживания на время родов

Мы знаем, когда войдем в родильную палату, но не знаем, когда из нее выйдем. Да, это не высокогорная экспедиция, но очень похоже… Поэтому надо экипироваться как следует… Возьмите с собой:

• подходящую одежду: на улице холодно, однако в помещении – как в машинном зале, да еще адреналин повышает температуру вашего бедного тела, и поэтому надо все предусмотреть и одеться так, чтобы можно было что-то с себя снять;

• свежую майку, чтобы можно было переодеться;

• что-то перекусить во избежание упадка сил (сандвич, пачку печенья), бутылку воды (надо пить, чтобы не заснуть);

• телефонную карту или монеты для телефона-автомата (многие роддома запрещают пользоваться мобильными телефонами);

• записную книжку с номерами телефонов ваших близких (в этой нервной обстановке немудрено их и не вспомнить);

• заряженный фотоаппарат;

• книжку для легкого чтения (типа бульварного романа) или газету – иногда время тянется очень долго;

• зубную щетку, освежающие салфетки;

• CD-проигрыватель и несколько любимых дисков;

• маленький подарок для жены, когда вы вернетесь в палату.

И потом, вам самому решать. Сгодится все, что ободрит вас, защитит, поддержит, создаст уютную

обстановку.

«Кто будет заниматься нами, когда мы придем в роддом? Врач? Медсестра? Охранник?»

Вас обоих акушерка проводит в маленькую палату, где медсестра измерит у вашей жены давление, температуру, возьмет мочу на анализ. Затем проведут гинекологический осмотр, чтобы определить, на какой стадии родовая деятельность (если она началась), проверят, в каком предлежании находится ребенок (таз вверху или нет). Если у будущей мамы схватки не начались, можете греть мотор своей машины, вам придется ехать домой и ждать там. Если же начались, то ей зададут несколько вопросов насчет периодичности и длительности схваток, времени последнего приема пищи и приема медикаментов, если таковые принимались. Потом ей на живот устанавливается симпатичный прибор (мониторчик) для электронного слежения за ритмичностью схваток и определения, как схватки воздействуют на положение ребенка. Также измеряется артериальное давление (в течение часа постоянно, потом реже).

Если у нее еще не отошли воды, то акушерка проводит амниоскопию, чтобы определить, насколько прозрачна жидкость, в которой плавает ребенок. Она также измеряет матери температуру, контролирует отсутствие альбумина в моче (маленькое пи-пи в маленький горшок), берет кровь, чтобы определить количество кровяных пластинок: чтобы делать эпидуральную анестезию, их количество должно быть не менее 100 000.

Далее маршрут может быть разным, в зависимости от ситуации: если схватки интенсивные и ваша жена хочет эпидуральную анестезию, вас направляют в родильный зал; если родовая деятельность едва началась, вас направят в предродовую палату с периодическим наблюдением; если она не хочет применения лекарственных препаратов, но родовая деятельность интенсивная, вас тоже помещают в зал, чтобы вы были там вдвоем. Там она может ходить, быть более свободной (на ней нет капельниц, только отсоединенный подвод).

О гардеробе малыша тоже не забудьте!

Вы, который все забывает, хотя бы один раз

подумайте о приданом для малыша. Ваша жена будет так рада, что вы взяли это на себя.

Шпаргалка для забывчивых:

• 6–8 боди, выбирать с завязками, их легче надевать;

• 3 распашонки или шерстяных кофточки будут полезны, потому что малышу не должно быть холодно;

• 8 ползунков, чтобы менять их несколько раз в день;

• 1 пара башмачков и 2 пары носочков, надеваемых на ползунки, чтобы они хорошенько держались и чтобы ножкам малыша было тепло;

• 1 спальный мешок для самых маленьких или комбинезон для сна: младенец сразу почувствует себя в нем комфортно;

• 4–6 нагрудников;

• 5–6 туалетных полотенец, чтобы всегда иметь под рукой сухое и чистое;

• 1 плюшевая игрушка – может, она станет его самой любимой;

• 2 пакета подгузников из ткани или пеленок, чтобы вытирать после ребенка срыгивания и защищать вашу одежду (идеально подкладывать малышу под голову в кроватке);

• 1 маленькая щеточка для волос для вашего малыша. В родильном доме у патронажной сестры есть все для ухода и купания. Обычно педиатр говорит вам, что надо приобрести к выписке из роддома;

• Подгузники. Обычно в роддоме предлагают купить их по специальной цене.

«Я очень боюсь, что моя жена будет рожать с помощью кесарева сечения. Что меня пугает: сама операция или шрам? Он большой, некрасивый, безобразный?»

Вы из мухи делаете слона. Шрам совсем маленький, порядка 2 см, расположен достаточно низко, скрыт волосами лобка (просто кожа на этом месте будет немного отличаться по цвету). Но функции восстановятся, даже несмотря на рубец. Самое большое переживание, которое доставит вам кесарево сечение, – это то, что на ваших глазах вашу любимую увезут в операционный блок, а вы сами останетесь ждать в коридоре. Спросите у персонала, что с ней происходит. Время идет медленно, и мужчину может охватить смертельный страх. Мама должна принять тот факт, что у нее останется шрам, иногда на это нужно время: она может стесняться показываться вам с этим рубцом.

«Иногда ночью меня посещают мысли о том, что в родильном доме может случиться трагедия. Каковы реальные риски такого развития событий?»

Нельзя сказать, что риск сводится к нулю. Роды всегда представляют для матери риск: на 100 000 рожениц приходится от 9 до 13 смертей, то есть 60 случаев в год. Вы должны знать, что благодаря наблюдению во время беременности – и во время родов – риск уменьшается. Проводится мониторинг, контролирующий ритм маточных сокращений и сердцебиение плода. Акушерка регулярно осматривает роженицу, убеждаясь, что все идет хорошо, врач постоянно наготове и сможет вмешаться, если появится малейшая угроза.

Важные и очень важные визиты к врачу

Вы не обязаны всюду сопровождать вашу жену, но не забудьте отметить красными флажками наиболее важные визиты за время беременности.

КОНСУЛЬТАЦИИ В ХОДЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Первая консультация ……

Другие консультации ……

Консультации на 8-м и 9-м месяце ……

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

……

……

КУРС ПОДГОТОВКИ К РОДАМ

……

……

(Отметьте даты, когда вы хотите пойти вместе с женой.)

Акт 2. Несколько часов в предродовой палате

Увертюра

Наконец вы в святая святых. Здесь почти так, как вы себе и представляли: завод, атомная электростанция, хорошо смазанная машина, настолько хорошо, что кажется, там обходятся без вашего вмешательства. Для вас даже не предусмотрели простого стула, ну и ну! Вы слышите мелодичный голос откуда-то со стороны: «Мадам, у вас вот здесь болит, да?» Выйдя из предродовой, чтобы глотнуть кофейку, вы встречаете несколько парней в стерильном облачении, безуспешно пробующих по третьему разу опустить монету в пустой кофейный автомат…

Постепенно вы привыкаете к новому положению. Вы уже на дружеской ноге с акушеркой. Вы говорите обо всем и ни о чем. Об отдыхе на Антильских островах. О погоде. Время тянется. Это продолжается, но не слишком долго. Вы не паникуете, просто вы немного беспомощны.

«Я совершенно не выношу вида крови… Не рискую ли я осрамиться, грохнувшись в обморок?»

Иначе говоря, обязаны ли вы «вживую» смотреть на роды, если решили сопровождать свою жену? Действительно, вы можете, но не обязаны. Чтобы представить, что вас ожидает, рекомендую вам посмотреть видео, показывающее процесс родов. Вы можете также в роддоме посмотреть фильм с записью многих родов. Вы увидите не только появление ребенка на свет, но также и поведение всех действующих лиц (идея в том, чтобы вы поняли, что от вас не требуют строго следовать сценарию, каждый проживает эту роль на свой лад). Бытует представление, что роды сопровождаются криками, истерическими рыданиями и невыносимой болью. Это правда, если вы просто сторонний наблюдатель, но совсем не так, если вы будущий отец, участвующий в процессе, даже несмотря на то, что вы не берете бразды правления в свои руки. Это не так страшно, как вы можете себе вообразить.

«Она не хочет, чтобы я был с ней в день родов. Как ее убедить позволить мне войти в предродовую палату?»

Роды – это все же жестокое зрелище. Жена может страшиться, что станет менее привлекательной, более подверженной инстинктам; она может опасаться, что вы ее больше не пожелаете после пережитого эмоционального шока; она может думать, что вы не принесете никакой пользы в этой больничной обстановке, которую вы не способны оценить. Сначала успокойте ее.

И как только вам удастся понять, что побуждает ее просить вас остаться за дверью, возможно, вы и сумеете вместе прийти к решению, которое поможет вам не пропустить рождение вашего ребенка.

Предложите жене побыть с ней во время схваток, выйти из палаты, когда ребенок начнет появляться на свет, и затем вернуться. Между нами говоря, существует большой шанс, что, когда вы побудете с ней в предродовой и при этом не совершите никаких глупостей, она сама попросит вас оставаться с ней до самого конца. Объясните ей, что можно прикрыть ее ноги простынкой, и тогда вы вовсе ничего не увидите… Вы можете также сказать, что не собираетесь смотреть, писать репортаж, снимать документальный фильм, а просто хотите оставаться рядом с ней, держать за руку, ободрять ее, ласкать… Говорите с женой спокойно, объясните, насколько это важно для вас, и, возможно, вы придете к компромиссу. Но если она будет настаивать на отказе, подчинитесь.

Обратите внимание!

Расскажите ей историю Фредерика Лебуайе, гинеколога-гуманиста, изгнавшего из родовых залов жестокие обычаи, сопровождающие рождение нового человека: он запретил держать ребенка за ноги вниз головой, дожидаясь его первого крика, убрал слепящий свет, отменил бесполезные поступки персонала, убивающие любую эмоцию… Именно благодаря Фредерику Лебуайе теперь ребенка сразу после рождения кладут на живот маме. И ванну готовят сразу тоже благодаря ему, и не для того, чтобы его помыть, а

для того, чтобы снять послеродовой стресс. Теперь акушерки и врачи греют руки и стетоскоп, персонал разговаривает в залах спокойно, не повышая голоса. Этим мы тоже обязаны этому замечательному врачу.

«Один приятель посоветовал мне массировать спину жене с помощью теннисного мячика. Это эффективно?»

Мячик – это хорошее подспорье для легкого массажа, без локализованного, болезненного воздействия. Но руки – это еще лучше. Прикосновение идеально в фазе напряжения, во время схваток. Идите на контакт с ее телом в фазе расслабления, в перерыве между схватками, а также в фазе боли, если она вас об этом просит.

«Не слишком ли долго все тянется?»

Повторюсь еще раз, роды – это долго. И в течение нескольких часов вы будете оставаться вдвоем в предродовой палате. Акушерка будет навещать вашу жену каждый час. Время останавливается, вы разговариваете, смеетесь, засыпаете, молчите тоже. Это не фейерверк, как вы представляли, не истерическая сцена на грани выносимого, но скорее очень теплый момент, даже в какой-то степени интимный.

«Мне сказали, что можно попасть к студентам, принимающим роды. Это правда?»

Никогда вы не окажетесь наедине со студентом или студенткой. Всегда есть пара: акушерка и акушерка-практикантка. То есть, когда вы идете в УГЦ, вы изначально соглашаетесь на присутствие студентов: это место их обучения. Функции врача студент тоже выполнять не будет, а если вдруг врачом окажется практикант, вы можете потребовать другого. Будьте спокойны: интерна никогда не допустят в центр серьезной патологии. Можно поспорить, но надо понять, что это часть вашего выбора, а иначе как студенты смогут чему-то научиться? И потом, согласиться на присутствие студента – это не значит, что наблюдать за родами будут трое или четверо («Ой, ребенок идет попой вперед, я никогда не видела, идите все сюда!»). Если вы испытываете беспокойство, лучше скажите об этом.

Три важных этапа родов

Вы хотите точно знать, как это происходит, но ваше представление распадается на мелкие фрагменты. Остается только спросить…

1. Раскрытие шейки матки – это последовательность непроизвольных, перемежающихся ритмических сокращений, нарастающих по длительности (ощущаются как более продолжительные), частоте (действительно, перерывы между ними сокращаются) и интенсивности (становятся все более сильными). Эти сокращения помогают шейке матки измениться, размягчиться и сгладиться, чтобы дать проход голове ребенка. Этот этап наиболее длительный. И по мере нарастания схваток сокращения становятся все более болезненными. Именно в этот момент ваша жена может попросить эпидуральную анестезию.

2. Как только шейка раскрылась, наступает этап **изгнания плода**. Это очень активная стадия. Мать должна тужиться в ритме схваток. Волноваться нечего, врач и акушерка помогут ей в этих усилиях. Когда головка ребенка станет хорошо видна, акушерка будет

стараться вытащить ее полностью. Несколько дополнительных потуг изгоняют тело ребенка. И вот ваш малыш уже лежит на животе мамы.

3. Остается последний этап – **рождение плаценты**. Акушерка унесла вашего ребенка на процедуры (возможно, вы тоже сопровождали вашего малыша), а ваша жена в это время по-прежнему лежит, ожидая новых маточных схваток, почти безболезненных. В результате этих сокращений плацента отделяется от внутренней поверхности матки и изгоняется. Затем плаценту исследует врач. Он определяет, полностью ли она вышла, не имеет ли патологии, чтобы избежать риска кровотечения.

На этом роды заканчиваются. Если вашей жене сделали эпидуральную анестезию, она останется лежать еще два часа под наблюдением врача, а потом ее переведут в палату.

«Не теряют ли роды своего интимного характера, когда на них присутствует десять человек?»

Роды – это не рок-концерт. В публичных родильных домах вы будете иметь дело с акушеркой, которая была с вами с подготовительного этапа. С ней важно поддерживать хорошие отношения: она будет вашим единственным посредником во время этого безумного приключения.

Ее может сменить другая акушерка, если вы попадете на следующую смену (они дежурят по 12 часов). Вы увидите также детскую медсестру или санитарку, которая ухаживает за матерью, потом за малышом. Вот и все. Остальные действующие лица появляются лишь эпизодически по просьбе акушерки: анестезиолог, если ваша жена попросила сделать эпидуральную анестезию, врач акушер-гинеколог, когда хотят узнать его мнение, в случае возникновения патологии или необходимости вмешательства. Если все идет нормально, вы увидите двух человек, и все.

«Является ли замедление сердцебиения плода признаком уродства или угрозы для жизни?»

Во-первых, успокойтесь: в большинстве родильных домов мониторинг передается на пост акушерки, поэтому даже если рядом с вашей женой никого нет, за ней постоянно наблюдают. Замедление сердечного ритма не всегда означает сердечную недостаточность. Сердцу ничего не угрожает. Просто малыш с некоторым трудом приспосабливается к тому, что с ним происходит. Данные мониторинга отражают его жизнеспособность, и не сердце сейчас находится под угрозой. Если со 140 ударов в минуту сердцебиение уменьшается до 100, а потом до 80, у вас нет оснований для беспокойства. Замедление, синхронное со схватками, можно рассматривать как небольшое недомогание: голова ребенка давит на шейку матки и таз, что замедляет сердцебиение. Это рефлекторное замедление. Иногда это зависит от положения матери: если мать в том или ином положении, поток крови в пуповине уменьшается, отсюда замедление сердечного ритма. Однако может быть и аномалия, которую акушерка обязательно распознает.

«Может ли ребенок задохнуться, если пуповина обвилась вокруг шеи?»

Эту проблему (у каждого второго младенца) медицинский персонал решает легко. Если пуповина неплотно прилегает к шее, освободить ребенка просто. Если же пуповина плотно обвивает шею, то ее перерезают еще до появления первого крика. Иногда приходится прибегать к кесареву сечению, но во всех случаях состояние здоровья ребенка отслеживается на мониторе. У некоторых младенцев пуповина очень короткая, и в этом случае роды проводятся особенно аккуратно. В таких случаях также показано применение кесарева сечения.

А у меня было так

Дени, 29 лет, папа 2-месячной Амандины:

«В предродовой мне хотелось быть активным, но я почувствовал, что моей жене хочется прожить это все самостоятельно, одной. Я был там, но ни во что не вмешивался. Я просто играл роль ходатая между ней и персоналом. Я был фильтром, как плацента».

«Что подразумевается под понятием „ложные схватки“?»

Если схватки слишком слабые по интенсивности и частоте и нерегулярные, мышечные сокращения матки оказывают недостаточное воздействие на шейку, которая раскрывается очень медленно. Тогда для исправления ситуации будущей маме вводят в вену гормон окситоцин, вызывающий маточные сокращения.

«Даже от одного слова у меня мороз по коже… Должен ли я бояться, если мою жену подвергнут эпизиотомии?»

Сейчас до 60 % родов происходит с применением эпизиотомии. Речь идет о рассечении промежности во время родов на несколько сантиметров, когда показывается голова ребенка. Для матери лучше провести рассечение хирургическим путем в стерильных условиях, чем допустить разрывы при прохождении ребенка через родовые пути.

После эпизиотомии полностью восстанавливаются функции мускулатуры промежности. То есть не следует ожидать недержания мочи после возвращения к нормальному состоянию. Однако не думайте, что эта операция применяется систематически. К ней прибегают, когда есть угроза разрыва тканей промежности. Окончательное решение остается за бригадой, принимающей роды. Не беспокойтесь, эпизиотомия почти безболезненна. В настоящее время все чаще применяют эпидуральную анестезию, что и обеспечивает отсутствие боли при рассечении тканей. Но даже и без анестезии эта операция проходит почти незаметно среди болезненных ощущений, сопровождающих роды. Как только роды заканчиваются, на разрезы накладывают швы под местной анестезией.

«Если роды происходят путем кесарева сечения, я не смогу присутствовать?»

Немного существует роддомов, где отцу разрешают присутствовать на хирургической операции, это правда. Я вам советую разузнать о правилах той больницы, в которую вы собираетесь. Но забудьте о волнении. Мама останется в операционном блоке еще час после рождения ребенка. Этот час папа может заниматься своим малышом.

«Правда ли, что роды могут продолжаться целый день, как об этом рассказывают?»

Этот вопрос возникает часто как у мужчин, так и у женщин. Ответить трудновато… Лишь 2 % родов проходят, как говорят, «стремительно». Стоит заметить, что длительный процесс может оказаться полезным, потому что телу матери и малышу в утробе надо подготовиться к активной работе предродового периода и к самому рождению. Теоретически срок первых родов от 10 до 14 часов, последующих – от 6 до 8 часов.

«Обязан ли я перерезать пуповину?»

Отец, перерезающий пуповину, считается неким символом, определяющим дальнейшую судьбу младенца, но это не соответствует действительности. Вы находитесь там не для того, чтобы доставить удовольствие акушерке, предлагающей вам это сделать. Она настаивает? Скажите ей, что это ее работа! Решение – за вами. Но возьмете вы в руки ножницы или нет, знайте, это абсолютно безболезненно для мамы и ребенка.

«Доктор, если ребенок не кричит, это серьезно?»

Первый вдох сопровождается криком (раньше в актах гражданского состояния делали запись: «Родившись, закричал»). В этом вдохе не так много звучности. Не надо ждать, что малыш будет кричать громко. Он вдыхает, легкие расправляются, это уже хорошо. После вдоха не обязательно, что он будет кричать, плакать, проявлять беспокойство. Напротив, он может быть очень спокойным, если сразу завернуть его и положить на живот маме. В общем, если он не кричит, но его синюшная кожа становится розовой и он дышит, для акушерки этого достаточно. Значит, ребенок жизнеспособен. А насчет крика не волнуйтесь, через часок-другой он нагонит, обещаю!

Три минуты жизни, а уже требуется первый уход

Новорожденного надо высушить, удалить слизь из носа с помощью зонда; малыша взвешивают, измеряют рост; закапывают в глазки несколько капель витамина К против гематом. На этом этапе вы можете искупать его в ванночке (предварительно спросив разрешения). На ручку ему надевают браслет, одевают его в красивую распашонку, которую вы не забыли принести с собой. Вот и все! Не корите себя за то, что оставили свою жену на некоторое время. Вы теперь выступаете в роли посредника и можете рассказать ей все то, чего она не видела, а потом принести ей малыша.

«Я видел картинки, сделанные во время родов. Там ребенком вертят во всех направлениях, словно это бараний окорок. Ему не больно?»

Ножку сюда, ручку туда… нам хотелось бы, чтобы в жестах персонала было немного больше нежности. Это правда: профессионалы далеки от того, чтобы демонстрировать ласковое отношение к новорожденным, они скорее держат дистанцию. И именно постоянное присутствие папы очеловечивает эти первые манипуляции. Пока ребенка впервые купают, вы можете с ним ласково разговаривать, утешать его, объяснять, что происходит. И вы увидите, что это может изменить – и порой радикально – жесткое поведение персонала. Да, да.

А у меня было так

Эдди, 34 года, папа годовалой Йолы:

«Чтобы преодолеть небольшой страх, который я испытывал перед некоторыми сценами, так сказать… кровавыми, я вытащил из сумки фотоаппарат и начал щелкать, как настоящий репортер. Я спрятался за объективом, ставшим для меня неким спасительным фильтром. Но вскоре я оставил аппарат в покое, потому что больше он мне был не нужен».

«Можно ли мне подержать ребенка позже? Я не сделал этого в первые моменты…»

Сразу после рождения, если нет проблем, и ребенку не требуется реанимация, новорожденного кладут на живот матери – это самая лучшая «грелка», придуманная когда-либо. Этот первый контакт очень важен: он не только успокаивает малыша, но и позволяет ему сохранить тепло. Вы тоже можете раздеться до пояса в этот момент – не стесняйтесь, прижмите своего ребенка к телу.

Для чего нужна эта странная пуповина?

С первого месяца эмбрион, пребывая в теплой слизистой матки, прикрепляется крошечной присоской там, где позднее образуется плацента (нечто вроде открытого день и ночь «буфета»). Именно в месте этого присоединения постепенно образуется пупочный канатик, «трубочка», внутри которой в одном направлении, к эмбриону, циркулирует венозная кровь матери, а в другом направлении – кровь младенца. Пуповина состоит из толстой вены и двух более тонких артерий: вена переносит кислород, а также воду и необходимые минеральные соли от матери к эмбриону, артерии подводят эмбриональную кровь к плаценте, которая освобождает ее от продуктов распада (углекислый газ, мочевина и др.). На третьем месяце беременности пуповина полностью сформирована: студенистая, беловатая, блестящая и скрученная в жгут, она удлиняется и утолщается по мере развития эмбриона. К моменту рождения она имеет диаметр 2 см и длину около 50 см.

«Я не знаю, осмелюсь ли взять своего ребенка на руки. Ведь он такой слабенький и уязвимый, разве не так?»

Новорожденный гораздо более крепкий, чем мы можем себе представить. Он только что проделал необыкновенно долгий и трудный путь: шейка матки узкая, крутая, как темный вертикальный лабиринт, и надо иметь маленькую головку, подвижное тельце и настоящую железную волю, чтобы пройти через нее. Взять сразу же малыша на руки – это жест признания. Таким образом вы показываете ему, что приветствуете его как своего ребенка. Не бойтесь ничего, ведь бригада медиков рядом с вами именно для того, чтобы помогать вам в ваших первых шагах!

«Определяются ли по шкале Апгар будущие проблемы со здоровьем или психикой?»

Нет! Это правда, что, не успев выйти из утробы матери, ребенок сразу подвергается обследованию. Шкала Апгар, или тест Апгар, позволяет оценить состояние новорожденного в первые минуты жизни. Акушерка, принимающая вашего ребенка, оценивает по двухбалльной системе (от 0 до 2) пять параметров: сердцебиение, дыхание, окраску кожи, мышечный тонус и рефлексы. Например, сердце бьется чаще 100 ударов в минуту – 2; если он безвольный, неактивный, не реагирует – это 0 или 1. Когда общая сумма баллов от восьми до десяти, малыш чувствует себя хорошо. Если сумма баллов меньше семи, ребенок нуждается в более пристальном наблюдении; если меньше пяти, ребенка переводят в отделение реанимации. Ребенок может «провалить» свой первый вступительный экзамен, побывать в отделении реанимации, а двадцать лет спустя учиться в Политехническом. Этот результат записывается в медицинскую карту ребенка, и случается, что акушерка «жульничает», прибавляя баллы, потому что именно она их подсчитывает. Она это делает для того, чтобы, например, результат не мог быть использован в дальнейшем для оправдания возможных неудач ребенка в школе.

«Малыш совсем на нас не похож… Это еще может измениться?»

Часто бывает, что младенец не похож ни на маму, ни на папу, даже двойного подбородка, как у бабушки Жаннетты, у него не найти, не говоря о ямочке на щеке, как у дяди Жерара. Конечно, через несколько месяцев это может измениться. Или нет. Вы должны быть уверены: очень скоро вы обнаружите у него мимику, улыбку, жесты, которые напомнят вам вашу жену или вас самого. А еще больше вас будет трогать то, что вы откроете в какой-то момент более тонкое сходство, чем ямочка на щеке или родимое пятно на ягодице.

«Может ли папа прижать ребенка „кожа к коже“ после рождения, или это делают только матери?»

Если вы оказались в родильном доме, где персонал открыт для подобной практики, попросите об этом сами. Врач-педиатр и акушерка окажут вам необходимую помощь, чтобы удобно устроить ребенка и успокоить вас, если вы боитесь брать его на руки. Когда вы положите малыша лицом к себе, кожа к коже, под майку, это будет необыкновенный момент, имеющий очень много положительного: младенец успокаивается после шока, создаются условия для хорошего сна, существование малыша в животе как будто продолжается (для мамы), создается первый контакт, близость, соучастие (для папы). Убаюканный ударами вашего сердца, малыш успокоится и сразу заснет.

«Может, это смешно, но… существует ли вероятность подмены ребенка?»

Прежде всего, вы можете быть уверены, что уж ваша жена узнает своего малыша среди тысячи других, если сразу после рождения у нее был контакт с ребенком. Известно, что матери различают плач своего ребенка в помещении, где их кормят, среди десятков других… Кроме того, вы можете сопровождать своего малыша, когда акушерка заберет его на процедуры (даже в отделении реанимации или после кесарева сечения вы имеет право находиться рядом с ним постоянно). Персонал никогда не запрещает вам присутствовать. Нет никакого смысла рисовать ему маркером крестик на пятке после того, как он побывает у вас в руках. Кроме того, вы должны знать, что сразу после рождения ребенку надевают два браслета – на щиколотку и на запястье – с именем и фамилией матери.

«Я сам не рожал, это точно, но чувствую себя, как выжатый лимон. Как сказать ей об этом?»

Рождение ребенка – это огромная работа, огромный выброс эмоций. Многим молодым отцам кажется, будто они всю ночь грузили вагоны. Это вам что-то напоминает? Конечно, сами вы не рожали, но присутствовали, не правда ли?

Вы играли свою роль, вы были для жены поддержкой, наставником, жилеткой, в которую можно поплакать. Вы отдавали если не часть своего тела, то часть своей души. Роды – это не только физическое состояние, но и эмоциональное, и мы, мужчины, переживаем так же сильно, как женщины.

Волнение очень изнуряет, поэтому пока ваши жена и ребенок спят, отправляйтесь домой. Вам тоже надо отдохнуть.

«Акушерка, принимающая роды, – врач?»

Нет. Студенток, которые собираются учиться на акушерку, набирают на медицинских факультетах из кандидатов, выдержавших экзамены после первого года обучения. Дальнейшее обучение для получения государственного диплома акушерки происходит в течение четырех лет в специализированном училище при крупном медицинском центре.

Насколько компетентна акушерка?

Чтобы помочь вам определить, в хорошие ли руки попала ваша жена, мы хотим сказать несколько слов об обязанностях той, которая училась еще четыре года после первого курса мединститута и которая сопровождает вашу пару с начала и до конца беременности.

1. Акушерка присутствует на консультациях во время беременности, на подготовительном этапе перед родами, но не может выписывать некоторые лекарства.

2. При начале родов она следит за нормальным развитием схваток и может определить патологию (анализ мониторинга, взятие анализов у плода). Она не имеет права проводить кесарево сечение и применять операционный инструментарий (щипцы, присоски). Если в этом возникает необходимость, она должна позвать врача акушера-гинеколога.

3. В момент рождения она может реанимировать новорожденного, потому что она первая принимает ребенка в свои руки (не спрашивайте, где педиатр, акушерка знает, что делать в таких случаях).

4. Она ведет мать и ребенка в течение одного года. Она может осматривать ребенка в педиатрическом плане, а также следить за восстановлением функций промежности (этим занимается исключительно акушерка в течение трех месяцев после родов). Если в роддоме все идет нормально, то единственный человек, с которым вы общаетесь, – это акушерка, и она одна будет вести вас вплоть до вашего возвращения домой!

Роды, особенно первые, – это целый космос, населенный странными, порой пугающими, словами. Вот небольшой словарик терминов, которые можно услышать в родильном отделении.

Тазовое предлежание плода

О родах с тазовым (чисто ягодичным) предлежанием плода говорят тогда, когда ребенок в момент родов идет вперед не головой, а тазом. Такие роды не являются патологией, просто они более длительные, чем при головном предлежании. Если плод весит менее 4 кг, таз матери достаточно широк и она ясно выражает свое согласие, то ей позволяют родить естественным путем. В случае риска некоторые акушеры-гинекологи предпочитают прибегнуть к кесареву сечению, особенно у первородящих женщин.

Мониторинг

Монитор похож на небольшой компьютер с двумя датчиками: один регистрирует сердцебиения плода, другой – сокращения матки (благодаря этому прибору вы можете видеть развитие схватки и помогать жене пережить ее менее болезненно).

Акушерские щипцы

Иногда случается, что усилия матери не приводят к результату. В этом случае, чтобы уменьшить страдания ребенка, врач принимает решение воспользоваться акушерскими щипцами. Иногда их называют «ложки». Они помогают вытащить ребенка за голову. Они применяются под эпидуральной анестезией и чаще всего дополнительно требуют эпизиотомии. В этом случае исключается риск разрыва промежности. Когда щипцы наложены на голову ребенка, врач ждет очередной потуги, чтобы вытащить младенца наружу. Этот инструмент не причиняет ребенку ни малейшего страдания, если даже на голове у него остаются следы. Они исчезнут в течение нескольких дней.

Шпатель

В отличие от щипцов, этот инструмент служит не для того, чтобы помочь ребенку выйти, а для

расширения стенок влагалища, которые иногда могут быть очень упругими. Применение шпателей также требует обезболивания под эпидуральной анестезией и эпизиотомии. Но при этом шпатели не оставляют следов на голове ребенка.

«Мы не заказали заранее одноместную палату, но если моя жена очень обессилена родами, что я могу сделать?»

Даже если вы просили обычную палату, все зависит от наличия мест в родильном доме. Если вашей жене действительно нужен покой, поговорите с персоналом. Никогда не поздно! Но не забудьте, что придется платить за дополнительный комфорт. В некоторых родильных домах все палаты индивидуальные. Об этом надо подумать, когда вы выбираете роддом. И еще: если ваша жена рожала с помощью кесарева сечения, она обязательно будет лежать в индивидуальной палате, чтобы быстрее восстановиться!

Десять простых вещей помогут вам принести пользу во время родов, не стесняя родовую деятельность вашей жены

Предродовая палата, которую все чаще называют родовой, не самое приятное место. Там вы чувствуете себя не в своей тарелке. Вряд ли вас попросят помочь поставить эпидуральную анестезию, скорее всего, вы так и будете играть роль жалкой живой декорации. Вот несколько советов, чтобы изменить ваше положение.

1. Оставьте ваши ободряющие («Давай, еще одно усилие, давай-давай, пошло?» и т. д.), пораженческие («Ну что, никак? Не идет?») и благодушные возгласы («Ты в порядке, милая? Держишься? Все будет нормально?»). Если вы будете без конца повторять это, вместо нужного ей покоя вы только усилите стресс. Достаточно просто держать ее руку в своей, чтобы показать, что вы рядом.

2. Не повторяйте своей жене все, что сказала акушерка: вы напомните ей комментатора футбольного матча и будете ее нервировать.

3. Промокните своей жене освежающей салфеткой лоб, виски, затылок.

4. Помогите ей восстановиться между схватками, массируя поясницу и поглаживая в местах особого напряжения.

5. Создайте ей приятную обстановку, приглушите свет, включите музыку, открывайте и закрывайте дверь, когда ей жарко или холодно.

6. Узнайте, как функционирует акушерское кресло, чтобы вы могли поднимать или опускать спинку кресла по ее просьбе.

7. Старайтесь реагировать на ее просьбы и быть посредником между ней и персоналом.

8. Примите вместе с ней горячую ванну в конце предродовой деятельности: это помогает ослабить сильные боли в спине (не забудьте захватить плавки: теперь в большинстве современных роддомов в предродовой палате имеются ванны, правда, не всегда достаточно большие, чтобы уместиться там вдвоем).

9. Будьте у нее все время «под рукой», при этом необязательно, чтобы вы постоянно имитировали бурную деятельность: может быть, ей этого и не надо, просто она должна быть уверена, что вы всегда рядом.

10. Напоминайте ей как можно чаще, что венцом всех ее усилий, всего того, что она сейчас переживает, будет ребенок. Ведь она испытывает эти страдания ради того, чтобы дать ему жизнь.

А у меня было так

Филипп, 36 лет, папа 7-месячного Лео:

«Лео родился с помощью кесарева сечения, поэтому мама не могла присутствовать при его первом купании, первом одевании, ее не было с нами в первые часы его жизни. Я снял фильм о первых минутах жизни моего сына, чтобы его мама тоже могла пережить этот волнующий момент».

«Переполненный эмоциями, смертельно усталый, я буду не в состоянии звонить кому бы то ни было. И потом, найду ли я нужные слова?»

Вы сделаете так, как делали все ваши приятели: как только ваш малыш появится на свет, вы схватите телефон, чтобы оповестить Землю о рождении самого прекрасного ребенка на свете. Может, это покажется вам глупым, но ваша роль состоит и в этом тоже.

Взволнованный, изнуренный, вы, может случиться, и не найдете слов, и даже ваши родные могут не узнать вашего голоса. Действуйте машинально. Вы должны сообщить собеседнику следующее (в каком порядке, выбирайте сами): «Я сообщаю тебе, что стал отцом», затем точное время рождения:

«Он/она появился/появилась на свет в 17.55», а не около шести вечера. Еще лучше сказать: «Элоиза родилась в 17.55». Сообщить вес, рост, цвет волос, глаз, схожесть с членом семьи. Добавить, что мама почти не испытывала боли (хотя она и испытывала). Имейте в виду, что рождение ребенка может послужить хорошим поводом к примирению. Даже если вы вымотались окончательно, позвоните кузине Изабель, которую вы не видели с тех самых неудавшихся каникул в Монталиве, откуда она улизнула, не заплатив свою долю в складчине.

А у меня было так

Рафаэль, 31 год, папа Апполины (5 недель):

«У меня тряслись поджилки, но я все же решился искупать ее в первый раз. Я этим словно говорил ей: „Ну вот, мы вместе! Наконец встретились!“ Этот диалог прикосновений, как мне показалось, был очень полезен нам обоим: потом, дома, нам было легче установить отношения».

Акт 3. Несколько дней в роддоме втроем

Увертюра

Наконец одни! Посторонние ушли, и вы остались втроем. Пока вы еще не отец, а она еще не мать, пока вы еще на долгом пути к тому, чтобы стать ими. В глубине души вы ощущаете себя комом глины, без энергии, без реакций. Можно сказать, что вы пережили землетрясение мощностью семь баллов по… семибалльной шкале. И вот вы говорите себе, что сейчас как раз и начнете новую жизнь, постепенно будете учиться быть отцом. А вот и нет! То педиатр, то процедуры, то осмотры, то кормление… Ваша новая жизнь, видимо, начнется не здесь. Пока вы играете роль служащего, доставляющего

товары на дом, или надсмотрщика.

Ваша жена здесь, чтобы прийти в себя, а вы, чтобы охранять и защищать ее. Настоящая жизнь в настоящем доме начнется завтра или послезавтра.

«Могу ли я провести первую ночь вместе с ними?»

В некоторых роддомах имеются раскладные кресла, которые могут послужить кроватью для папы, если он решил остаться с мамой и ребенком на одну-две ночи. Естественно, вы должны хорошо представлять себе, что вы не пациент роддома и вам не будут стелить постель, приносить еду, стирать вашу майку с надписью «Да, я папа, и что?». Не надо мечтать.

«Как объяснить родственникам, что мы не на вокзале?»

После рождения ребенка все, за исключением волхвов с дарами, хотят (и это нормально) прийти посмотреть и потрогать это маленькое чудо. Вы сами виноваты, вы же всем звонили…

Главной должна быть мысль о том, что этот краткий период в роддоме нужен для того, чтобы мама с ребенком успели отдохнуть и восстановиться перед большим прыжком в настоящую жизнь. Поэтому берите бразды правления в свои руки, составьте график (серьезно, иначе будет караван-сарай в воскресенье утром, когда народ пойдет массово, ведь это лучше, чем пойти в зоопарк, и дешевле, чем отправиться в кино!). Если нельзя сдержать поток страждущих, установите квоту: 15 минут на одно лицо. При этом поглядывайте на свою половину: не пресытилась ли она общением с дорогим родственником? Если да, возьмите инициативу в свои руки и скажите: «Мюриэл, сейчас придет твой кузен…» Как правило, этого достаточно, чтобы «оккупант» ретировался. Конечно, эта роль не так приятна, но зато ваша жена будет гордиться вами – вы ведь руководите всем этим, как настоящий глава семьи! Вы увидите, когда родственники и друзья идут чередой, это утомительно и для мамы, и для ребенка. Она чувствует себя опустошенной – улыбнитесь ей, поговорите с ней, скажите, какая она красивая, восстановите равновесие. Если ваши или ее родители приедут издалека, забронируйте им номер в гостинице, чтобы у вас дома было спокойно. Если друзья также приехали издалека, предложите им пропустить стаканчик в баре по соседству, чтобы они не находились долго в палате.

«Иногда мне страшно, ведь я не прочитал всех книжек, которые мы накупили… Я же растеряюсь, ничего не пойму!»

Напоминаю вам, что рожаете не вы! Поэтому вам и знать об этом ничего не надо. Вам нужно только, чтобы ваша жена была в безопасности, свободно могла выполнять свои функции и чтобы вы жили нормальной жизнью. Не старайтесь делать большего. Расслабьтесь. С малышом точно так же: мы ищем в книгах модель поведения, потому что не видели, как вели себя в этих условиях наши родители. А вы попробуйте, доверьтесь себе. Учитесь на своем опыте. Вам необязательно знать, какой путь прошли другие, чтобы идти своим путем.

«В течение восьми дней все вращалось вокруг ребенка… Как быть, чтобы нам снова стать парой?»

Даже если роддом и не является самым спокойным местом в мире, все-таки постарайтесь создать в палате интимную обстановку и восстановить ваши семейные отношения. Согласен, к жене прикреплена симпатичная капельница, которая питает ее, но вы можете выйти из палаты и принести ей ее любимое блюдо китайской кухни, такое легкое для пищеварения и такое романтичное! Прихватите бутылку шампанского и не забудьте о подарке, отмечающем важное событие. Если это украшение, помогите ей надеть колье или серьги, протяните зеркальце, чтобы она полюбовалась на себя. Скажите ей, как сильно вы ее любите, какая она красивая.

Не так уж плохо!

Может ли папа узнать своего ребенка среди других вслепую, лишь поглаживая его тыльной стороной ладони?

Папы не такие способные, как мамы, но они делают успехи, если хотя бы час подержали ребенка на руках: тогда они узнают плоть от своей плоти среди трех малышей с вероятностью от 50 до 60 %. В тех же условиях матери проходят этот «тест» с показателем 65–85 %.

«Имею ли я право на послеродовую депрессию?»

Да, имеете. Потому что не вы носили ребенка девять месяцев у себя в животе, не ощущали, как он шевелится. Между вами и вашей женой что-то происходит. Странное чувство нарастает в случае, если у вас родился первый ребенок или если у вас родился мальчик (значит, соперник)… Прибавьте к этому неизбежный в первое время кризис сексуальных отношений, волнение по поводу новой ответственности, физическую усталость – все это вызывает стресс. Что касается симптомов, не ищите похожих на женские проявления послеродовой депрессии. Мужчины, как правило, не заливаются слезами (неужели правда?). Вы будете чрезмерно оживлены в компании с приятелями. Будете часто заходить к родителям, чтобы они пожалели вас, как маленького. Возможно, вы также подцепите простуду или будете страдать от непонятных болей (то зубы, то спина, то желудок…). Вы можете испытывать постоянную сонливость, не имея желания куда-либо выходить, или, наоборот, будете возвращаться домой все позже. Все эти симптомы сгладятся, как только вы войдете в нормальный ритм, как только научитесь чувствовать себя комфортно втроем.

Подарок для ребенка и для мамы

Всегда много идей для подарка малышу! А маме? Мамы рассказывают о трогательных подарках или о тех, которые им хотелось бы получить. Это может вам помочь…

Софи:

«На рождение своего первого ребенка я получила в подарок книгу Фредерика Лебуайе о массаже и пальпации, с прекрасным текстом и отличными фотографиями!»

Сабина:

«Я обожаю подарки, которые не связаны с материнством, но помогают почувствовать себя женственной: красивый свитер, белье… Потому что в

течение девяти месяцев меня опекали со всех сторон, а начиная со дня рождения ребенка я больше не существую как женщина, только как мать. Одно это может вызвать послеродовую депрессию».

Элоди:

«Духи, рандеву с парикмахером или массаж в спасалон – я была бы в восторге!»

Стефани:

«Я голосую за сеанс расслабляющего массажа в салоне красоты и няню для ребенка на это время – скажете, мечтать не вредно?»

Магали:

«Во время родов я получила оплаченные бонусы в агентство бебиситтинга. Я очень этому удивилась, но потом использовала по назначению».

Дельфина:

«Банка вкуснейшей гусиной печенки! К тому же это был наш первый праздничный обед по возвращении домой. Мой муж „забыл“ купить продукты, и фуа-гра оказалась как нельзя более кстати. Это ведь лучше, чем отварные рожки!»

«Могу ли я попросить поставить телевизор в ее палате, чтобы ей не было скучно?»

Конечно можете, если будете за это платить, ведь все-таки вы в больничном учреждении. Но хочу вам напомнить, что эти пять дней должны помочь жене привыкнуть к ребенку, найти с ним точки соприкосновения. Надо воспользоваться этим периодом, когда вы еще находитесь под присмотром персонала. Поэтому откажитесь от телевизора.

«Что я должен делать, чтобы найти свое место, появляясь в роддоме всего на два часа?»

Заглядывая на пару часиков, вы рискуете стать «отрезанным ломтем». Вас просят выйти, если у жены процедуры.

Вас не было в предродовой, когда у жены начались схватки, поэтому сейчас к вам относятся прохладно. Надо показать, что вы здесь! Прежде всего, не соглашайтесь на ограничение времени посещения. Вам скажут, что посещения от 13 до 20 часов, но вы не просто посетитель, вы ПАПА! Займите свое место в палате, приходите, когда можете, до 23 часов включительно. Вы можете почти поселиться там, даже если вас не очень привечают. Если малыша купают в ваше отсутствие, вы можете попросить персонал изменить расписание, чтобы поучаствовать в этом процессе. В случае необходимости и ваша жена может выступить с инициативой.

Три денька, и до свидания

В последние десять лет пребывание в роддоме сократилось с недели до трех дней! Никакого медицинского или психологического основания для подобного сокращения нет, а есть простая экономическая необходимость «оборота» коек. И эта тенденция усиливается, потому что маленькие роддома все чаще закрываются и совсем исчезают, а роженицы вынуждены ехать в крупные медицинские центры в больших городах.

«Она будет кормить грудью. Неужели ее хорошенькая грудь от этого деформируется?»

Нет! Три раза нет! Грудь вновь обретает свою форму через три-четыре недели после постепенного прекращения кормления. Чтобы избежать деформации, достаточно весь период кормления носить специальный лифчик для кормящей матери (забудьте времена, когда она носила La Perla или Aubade и прочие кружевные излишества! Не будем скрывать, что лифчики для кормящих не самые сексапильные в мире).

«Должен ли я беспокоиться, если мой ребенок теряет в весе?»

Это совершенно нормально. В течение нескольких дней ваш малыш потеряет в весе, однако он не перестанет расти. Это парадокс, но это действительно так. В животе матери ребенок был пропитан жидкостью. Считается, что 10 % его веса – это излишняя вода. Он теряет вес из-за выделения пота (теперь у него двигательная активность, которой раньше он был лишен), выведения мочи и первородного кала (который имеет более приятное название – меконий), вот и все.

«Я зашел в палату: ребенок был желтоватого оттенка и находился под ультрафиолетовым облучением… Он хотя бы не страдает?»

То, что вы считаете желтоватым оттенком, на самом деле называется «физиологическая желтуха новорожденных». Эритроциты содержат красный пигмент, гемоглобин. При разрушении гемоглобина образуется билирубин, желтый пигмент. У новорожденного постоянно (впрочем, и у «старорожденного» вроде меня) разрушаются стареющие эритроциты и образуются новые. Однако в отличие от нас с вами эритроциты грудничка содержат особый вид гемоглобина (F), и такие эритроциты быстро разрушаются, образуя много билирубина, который не может быть мгновенно выведен из организма, откуда и этот желтоватый оттенок кожи, сохраняющийся 2–3 дня. Лампы, под которыми находится 30 % новорожденных, – это не рентгеновские лучи, как иногда говорят несведущие люди. Лампы помогают вывести билирубин. Это безболезненно, но немного утомительно.

«Ему восемь дней, а он уже улыбается, когда я говорю с ним об „Олимпик Марсель“. Он уже любит футбол или так он пытается доставить мне удовольствие?»

Мне жаль вас разочаровывать, но в течение первого месяца жизни про такое подобие эмоции говорят «улыбаться ангелам», то есть эта блаженная улыбка предназначена отнюдь не вам, впрочем, и никому другому, находящемуся в комнате. Обращенная к чему-то безотчетному, небесному, эта улыбка изменяет только нижнюю часть лица. Осмысленная улыбка появляется только на втором месяце жизни; она уже отражается и в глазах.

А у меня было так

Филипп, 32 года, папа 10-месячной Мод:

«После рождения моей дочери я хотел отметить это событие и поблагодарить жену за то, что она выносила нашего ребенка. Она давно носила простое колечко, которое обожала. Я его переделал, вставив в него бриллианты. Я подарил ей это кольцо в свой первый визит в родильный дом».

«Что я должен сделать дома перед ее возвращением?»

Сделайте так, чтобы ее возвращение было как можно более легким. Ваша жена переполнена эмоциями: как только она подумает, что надо возвращаться к рутинной жизни, что надо организовывать, направлять, следить и т. д., у нее слезы на глаза наворачиваются. Вот почему вы должны свить настоящее гнездышко к приезду мамы и ребенка. Можно украсить квартиру цветами, поменять простыни (женщины обожают свежее постельное белье), собрать грязные носки, скопившиеся за неделю, постирать за 2–3 раза вещи в машине, чтобы она нашла их чистыми, вынести мусор и пропылесосить квартиру.

«Вот уже три дня я хандрю, возвращаясь вечером домой… Что я могу сделать?»

Если вы чувствуете себя опустошенным, если не хотите оставаться наедине со своими мыслями и вопросами, то, как только покинете стены родильного дома, сделайте так, чтобы ктото о вас позаботился (хорошо прислониться в последний раз к плечу мамы или папы).

Можно поспорить, что, вернувшись домой, вы даже не приготовите себе поесть, а так и будете ходить из угла в угол… Но вы также можете устроить пирушку с приятелями и отметить ваше отцовство (это старинный ритуал у многих народов). А еще – вернуться домой и сделать десяток телефонных звонков друзьям. («Это ангел! Ты не можешь представить! Он даже не плакал во время первого купания! У меня впечатление, что мы становимся настоящей семьей…») Поговорите о себе, не утомляя, впрочем, собеседника. Наконец, вы можете привезти жену и ребенка домой раньше.

«Медсестры кладут малыша на бок, а не лучше ли класть его на спину?»

Многие исследования показывают, что риск внезапной младенческой смерти гораздо меньше, если ребенок лежит на спине или на боку. Сон на спине убережет малыша от того,

что он случайно зароется носом в простыни, и ему будет неудобно, например, в случае срыгивания. Необязательно вскакивать среди ночи, чтобы проверять, в каком положении он спит. До 5–6 месяцев ваше маленькое чудо не может самостоятельно поворачиваться! Если вы кладете ребенка на бок (один раз на левый, другой раз на правый, чтобы избежать деформации черепа), то все равно подкладывайте под спинку подушечку. Если малыш отказывается засыпать на спине, попробуйте положить его на животик, и когда он заснет, переверните на спину. Вам станет спокойнее…

«Мой сын страдает, испуская пронзительные вскрики… Говорят, это колики. Что это такое?»

Прежде всего, они не имеют ничего общего с диареей. Физиологически речь идет о сокращениях толстого кишечника, иногда болезненных. Они могут беспокоить малыша первые три месяца жизни.

Полагают, что колики связаны с незрелостью пищеварительной системы и часто сопровождаются образованием газов. Не волнуйтесь, это пройдет, а пока следите, чтобы малыш не заглатывал воздух при кормлении, и массируйте ему животик.

«Что такое родовые последствия»?

Это период (называемый также postpartum) от родов до наступления месячных. Переход отмечен серьезными физиологическими и психологическими изменениями, означающими, что организм возвращается в обычное состояние. Женщина теряет в весе – от 5 до 9 кг (это заканчивается примерно через 6 месяцев; только тогда можно ограничивать питание). Матка вновь возвращается к своему начальному объему и занимает прежнее место примерно на 12-й день после родов, и ее уже нельзя прощупать. Начинаются послеродовые кровяные выделения (лохии), и заканчиваются они между 15-м и 30-м днями после родов. Затем и остальные органы приходят в норму. Это также период установления лактации. И вскоре наступает первая менструация после родов.

«Мой племянник родился с плоской головой. Можно ли избежать этого?»

Некоторые новорожденные имеют досадную привычку поворачивать голову всегда на одну сторону, лежа в кроватке или коляске. Надо сказать, что шейные мышцы у грудничков еще достаточно слабые, и поэтому они не могут менять положение произвольно.

Очень скоро череп уплощается с той стороны, на которой ребенок чаще лежит. Это явление называется «позиционная плагиоцефалия». Почти две трети младенцев, подверженных синдрому «плоской головы», это мальчики. Почему же? Мальчики имеют тенденцию быть менее активными, чем девочки, в первые месяцы жизни, и когда они лежат в каком-нибудь положении, то так и не меняют его. У них, как и у девочек, деформация черепа начинает проявляться ко второму месяцу, в то время как при рождении голова была круглая. Если у вашего ребенка слабо выражено уплощение черепа, спите спокойно, оно само собой пройдет к его первому дню рождения. Психомоторное развитие ребенка не затрагивается.

Если же деформация выражена сильно и обнаруживается на ранней стадии, то достаточно просто менять положение ребенка и не давать ему лежать на плоской стороне головы.

Меняйте положение, и это поможет!

1. Ежедневно меняйте положение ребенка в кроватке: четные дни головой налево, нечетные дни – головой направо.

2. Меняйте положение игрушек, а также передвигайте саму кроватку. Ребенок будет поворачивать голову в разные стороны, чтобы он смог увидеть предметы, фотографии, лица мамы и папы. В первые недели жизни его очень привлекают лица, воспользуйтесь этим и прикрепите свои фотографии с той стороны кроватки, куда ребенок должен поворачивать голову.

3. Меняйте положение ребенка, когда держите его на руках, когда кормите из бутылочки, перекладывайте с левой руки на правую и наоборот.

«Должен ли ребенок спать в кроватке по своему размеру или он может спокойно спать в колыбели „на вырост“?»

Если вы уже купили нормальную кроватку с боковыми решетками, положите внутрь небольшую люльку, в которой на первых порах будет спать ребенок. Вы же помните, что в течение 9 месяцев он находился в закрытом узком пространстве… Если у вас нет люльки, просто положите вокруг малыша 2–3 подушки. В первые недели вы можете многократно отодвигать его головку или спинку от прутьев кроватки, но это бесполезно: малышу, наоборот, хочется прислониться к стенке, быть в замкнутом со всех сторон пространстве – это напоминает ему замкнутое и мягкое пространство в животе его мамы.

Как установить с ребенком доверительные отношения?

Вы не знаете, с какого бока подойти к этому странному созданию, вашей дочери… Вдобавок ваша жена решила кормить ее грудью. А вы полагали, что единственным вашим контактом с ребенком будет бутылочка с молочной смесью. Вот несколько советов, как шаг за шагом установить контакт с вашим малышом.

1. Вы ближе всего к ребенку отнюдь не в момент его кормления, хотя мужчины полагают, что именно через бутылочку они устанавливают с ним близкий контакт, потому что это очень конкретно и осязаемо.

2. Войдите в мир малыша! Иначе говоря, заботьтесь о нем, создайте ему комфорт, купайте его, меняйте подгузники. Тактильный контакт – это мощное средство коммуникации с новорожденным. Чем больше вы будете в контакте с ребенком, тем скорее устанавливаются прочные отношения.

3. Берите малыша на руки: он обожает прижиматься к вам! Если вам трудно держать его в удобном положении, сделайте это, когда он засыпает. Пусть он поспит у вас на груди. Вы откроете для себя необыкновенное ощущение…

4. Пользуйтесь рюкзаком-кенгуру, который вам

преподнесли коллеги, устройте ребенка у себя на животе. Большинство малышей любят равномерное движение и тепло тела родителя.

5. Проводите время наедине с малышом, когда вам никто не мешает, когда вы не смущаетесь присутствием других людей и открыто выражаете свои чувства. Побудьте с ним наедине хотя бы полчаса после того, как он поел. В дальнейшем эти периоды могут быть дольше.

«Мой сын не похож ни на мать, ни на меня. Как это возможно?»

Генетическое наследие передается малышу наполовину от вас, наполовину от мамы. Каждый из ваших генов представлен в двойном экземпляре. Как знать, какой из них он унаследовал… Если у вас карие глаза, а у жены голубые, то, скорее всего, ребенок унаследует карие, потому что ген карих глаз доминантный, а голубых – рецессивный. Но если у вас обоих глаза карие, а у ребенка голубые, надо покопаться в вашей родословной, наверняка найдется брат или дядя с голубыми глазами. Малыш может быть не похож на вас, но в нем есть черты всех предыдущих поколений.

«У меня карие глаза, у жены – голубые, будут ли у ребенка светлые глаза?»

Надо помнить, что ген голубых глаз рецессивный. Иначе говоря, чтобы признак появился, ген должен быть представлен в двойном размере (один от папы, другой от мамы). Вы можете иметь голубоглазого ребенка, если только у вас тоже есть рецессивный ген голубых глаз. Но есть ли он у вас? Кто знает? У вас проявляется доминантный ген карих глаз. Он может скрывать второй ген карих глаз, а может – рецессивный ген голубых глаз. У вашей жены голубые глаза, значит, она обязательно имеет пару рецессивных генов, которые вместе выявляют этот признак. Первая гипотеза: вы носитель двух генов карих глаз. В любом случае ваш ген доминирует над рецессивным геном голубых глаз жены. Вторая гипотеза: вы носитель двух разных генов, доминантного карих глаз и рецессивного голубых глаз. В таком случае один шанс из четырех, что у вас будет голубоглазая дочка или голубоглазый сынок.

Обратите внимание!

Если ваша жена кормит грудью, не советуйте ей пользоваться накладными соска́ми из силикона, под предлогом того, что малыш плохо сосет: это мешает младенцу прижаться ртом к околососковому кружку, что провоцирует растрескивание кожи на этом месте.

«Моя жена кормит грудью. Как мне поступать, чтобы не быть исключенным из процесса кормления?»

Со своей стороны вы должны сделать все, чтобы кормление протекало нормально для малыша, для мамы и для вас. Если вас смущает, что жена кормит в присутствии других членов семьи, скажите ей об этом, и останьтесь на время только втроем.

«У нас будет мальчик. Узнав об этом, я очень испугался, что придется выводить ему головку полового члена. Сумею ли я это сделать на такой крошечной штучке?»

Выведение головки полового члена – это открытие крайней плоти из гигиенических соображений. Но никогда не следует делать это новорожденному, так как существует опасность порвать отверстие крайней плоти и спровоцировать рубцовый фимоз (сужение крайней плоти вследствие травмы). Природа сама сделает все что надо. Не форсируйте, выведение головки проходит легче на втором году жизни, а иногда приходится ждать и до четырех лет.

«Не знаю, сумею ли я вынести запах кала, когда буду менять ему подгузники?»

Запах кала чужих детей – это кошмар! Но уверяю вас, что запах своего собственного ребенка – это вполне терпимо.

«Какова идеальная продолжительность кормления из бутылочки?»

Можно сказать, что кормление продолжается 20–30 минут (с учетом одного или двух перерывов, чтобы ребенок мог срыгнуть).

«Мне сказали, что ребенок должен набирать 30 г веса ежедневно, но мой сын не набирает. Должен ли я беспокоиться из-за этого?»

Сначала совет: выбросьте детские весы в первое попавшееся окно, даже если вам подарил их любимый дядюшка. Весы дома – это вещь, вызывающая беспокойство. Если вы волнуетесь и хотите его взвесить, лучше пусть это сделает профессионал, который сумеет правильно интерпретировать результаты и успокоить вас. Обратитесь в службу защиты материнства и детства. А на сегодня вы должны знать, что ребенок действительно прибавляет в весе, но не обязательно строго линейно. Нет никакой необходимости взвешивать ребенка помимо ежемесячных визитов к педиатру, кроме случаев диареи или постоянной рвоты. Если ваша жена кормит грудью, тоже необязательно взвешивать его после каждого кормления. Если он прибавил, очень хорошо. А если нет, взвесьте его через пару дней, и он обязательно поправится.

«Когда лучше менять подгузник, до кормления или после?»

Даже когда новорожденный сосет, он может покакать. Не потом, а именно в момент кормления! Если вы будете менять подгузник до еды (часто бывает, что он хочет есть и потому будет кричать), почти наверняка придется делать это еще раз, если вы не хотите, чтобы он был грязным вплоть до следующего кормления (через 3 часа). Наилучшее решение – это менять подгузник после кормления. Немного практики, и вы приноровитесь надевать ему чистый подгузник перед сном, не причиняя ему большого беспокойства; главное, чтобы он не срыгивал.

«Она не хочет кормить ребенка грудью. По-моему, это ненормально… Ведь все млекопитающие так поступают, разве нет? И потом, это необходимо для здоровья ребенка?»

Главное, чтобы она была в согласии с собой. Вы знаете, кормление грудью – это не только питание ребенка, это еще и настоящее свидетельство любви, разделение общих чувств, общение с помощью нежных ласковых слов. Может, лучше дать ему с любовью бутылочку с молочной смесью, чем кормить грудью принудительно и без желания? Тесная связь ребенка с мамой устанавливается не обязательно с помощью грудного вскармливания. Впрочем, если сегодня мы славим питательную ценность материнского молока (например, колострум, находящийся в молозиве – первых самых сладких каплях, очень калорийных и богатых белком, насыщенных антителами, – вырабатывается молочной железой до начала лактации) по сравнению с искусственным вскармливанием, то двадцать пять лет назад было как раз наоборот!

«Если она будет кормить грудью, я боюсь, что она не сможет легко оставлять ребенка».

Миллиарды детей на Земле выкормлены матерями грудным молоком и при этом прекрасно себя чувствуют. Малыш ощущает себя в безопасности и не боится потерять маму, которая сполна удовлетворяет свою потребность в материнской заботе, и потому ей легче оставлять своего ребенка с няней, с родственниками или отдать его в ясли. Это облегчает также и восстановление нормальной жизни пары.

«Долго ли у моей жены сохранятся последствия родов?»

Молодых мам просят обычно не носить тяжести и избегать всякого утомления в течение сорока дней после родов. Если у нее была эпизиотомия, разрезы рубцуются пять дней, правда, швы могут побаливать еще несколько месяцев. Вот и все.

«Моя жена выглядит очень усталой. Могу я попросить оставить ее в роддоме еще на пару дней?»

Вашу половину не должны выставить за дверь. Обычно персонал видит, что ваша жена не совсем готова и предлагает присмотреть за ней еще день-другой.

Что бы ни случилось, вам надо проникнуться мыслью – и помочь жене принять эту мысль, – что пребывание в родильном отделении очень кратковременно. Надо рассматривать это как шанс наконец-то вернуться домой и начать свою новую жизнь, а не как наказание.

«Она не спала в роддоме всю первую ночь. Стоит ли тревожиться?»

Нет! И это не имеет ничего общего со стремительными родами и не является труднопреодолимым испытанием. Речь идет о физиологическом явлении: от сознания скорого появления ребенка, прямого контакта с ним «кожа к коже» сразу после рождения происходит массированная выработка гормона окситоцина, который поддерживает роженицу в состоянии бодрствования. Это позволяет матери не сомкнуть глаз весь первый день жизни своего ребенка.

Может также случиться, что женщина не спала, потому что всю ночь любовалась своим маленьким чудом. В любом случае, сон и спокойствие быстро восстановятся.

«Детский врач сказала мне, что у моего ребенка на ягодицах эритема. Что это за болезнь?»

Двое детей из трех в возрасте до 1 года страдают этой болезнью. Кожа ягодиц мало соприкасается с воздухом и солнцем, но испытывает постоянное воздействие каловых масс и мочи, что вызывает ее покраснение и раздражение. Эритема выглядит как мелкие красные пятнышки на коже ягодиц.

При каждой смене подгузника мойте попу водой, используя жирное мыло или жирный гель, а не салфетки для вытирания. Вытирайте аккуратно, не трите, но промокайте влагу. Смажьте кремом. Хороший слой цинковой мази отлично защищает кожу, но никогда не пользуйтесь тальком. Кроме того, 2–3 раза в день дайте его попе «подышать воздухом». Конечно, может случиться «детская неожиданность», но зато эритема исчезнет. Меняйте подгузники в два раза чаще.

«Я должен купить одежду для сына, но я совершенно теряюсь в обилии моделей…»

Одежда для маленьких детей должна быть удобной, она должна легко надеваться: у нее должны быть широкая горловина и проймы, которые не оставят следов на коже ребенка. Отбросьте распашонки с ленточками или завязками по горловине, которые могут давить на шейку ребенка. Избегайте шерстяных изделий с длинным ворсом, типа ангоры, чтобы ребенок случайно не проглотил шерстинки. Избегайте также чистошерстяных изделий, которые могут раздражать нежную кожу младенца. Даже если вы очарованы крошечными распашонками, не покупайте слишком много, ведь ребенок растет очень быстро.

Как ориентироваться в размерах детской одежды?

Некоторые фирмы предлагают размер «рождение», который часто соответствует близнецам или недоношенным детям, но редко другим. Поэтому если вы не хотите вернуться в магазин, не успев из него выйти, забудьте об этом размере. Начинайте с размера «1 месяц» и прочитайте нижеследующую памятку:

- рост от 48 до 56 см: берите размер «1 месяц»;
- рост от 57 до 65 см: «3 месяца»;
- рост от 66 до 72 см: «6 месяцев»;
- рост от 73 до 77 см: «12 месяцев»;
- рост от 78 до 81 см: «18 месяцев»;
- рост от 82 до 89 см: «2 года»;
- рост от 90 до 97 см: «3 года».

И последнее: позаботьтесь приготовить заранее одежду для последующих месяцев, потому что, скорее всего, родственники и друзья подарят вам одежду самого маленького размера.

А у меня было так

Брюно, 35 лет, папа 4-месячной Линды:

«Когда мы пошли в родильный дом, я был очень горд, что захватил одежду для своей новорожденной

дочери. Но я купил все нулевого размера, и это оказалось мало́. Выбирайте „3 месяца“ с самого начала, даже если будете подворачивать рукава в первые дни».

«Мой сын спал как сурок в первую ночь в роддоме, а сейчас стал просыпаться посреди ночи. Что происходит?»

Вы делаете открытие: ночи вашего малыша не похожи одна на другую. Часто младенцы спят в первую ночь, потому что они устали во время своего рождения. Вторая ночь не имеет с предыдущей ничего общего. Ребенок немного растерян: он не ощущает вещей, которые его сопровождали, не слышит сердцебиения матери, иногда он лежит в очень большой кроватке… Потом визиты посетителей, которых не было в первый день, шум, люди, сильное освещение. Он в панике! Поэтому он неспокоен, плачет, просыпается. Это называется «беспокойство второй ночи». Средство только одно: взять его на руки и убаюкать.

«Будет ли он носить мою чудесную фамилию, если я забуду его зарегистрировать?»

В России, если вы женаты, то все просто: вы должны прийти со своим паспортом, паспортом супруги и справкой из роддома в ЗАГС. Если вы не женаты, то вместе со своей подругой (с паспортами) и справкой из роддома идете в ЗАГС. Одновременно с имянаречением оформите отцовство, т. е. официально признаете себя отцом «гражданина/гражданки такой-то». Вы получите документ «свидетельство об установлении отцовства». Нужно будет также оплатить пошлину. Как только бумаги заполняются, ребенок получает ту фамилию, которую ему решат дать родители (мамину или папину) и отчество по вашему (отцовскому) имени. По вашему желанию ребенка могут вписать в ваш паспорт.

А у меня было так

Чен, 32 года, папа 7-месячной Сидни и двухлетнего Элиота:

«Чтобы помочь моему старшему сыну Элиоту принять свою маленькую сестричку, перед тем как идти в роддом, я купил ему машинку и сказал: „Вот наш с мамой подарок, мы поздравляем тебя с рождением твоей сестрички!“»

Эдди, 28 лет, папа 3-месячной Марии:

«Я где-то читал, что младенцам необходим контакт, чтобы заснуть. Когда Мария не могла уснуть, я клал ее в люльку, а люльку ставил в кровать. И она очень хорошо засыпала. Это получалось даже с большой картонной коробкой, в которую я стелил свой свитер».

Обратите внимание!

Скажите своей жене: «Не надо мыть грудь перед тем, как кормить ребенка, чтобы не смыть маслянистый

секрет клубеньков Монтгомери, маленьких желез, находящихся в альвеоле соска. Благодаря этой душистой жидкости твоя грудь и привлекает малыша».

После кормления случается, что младенец выплевывает несколько глотков молока. В первые недели такие срыгивания нередки, и обязаны они недостаточному развитию желудка. Поэтому если прибавление роста и веса идет нормально, не надо впадать в панику. При срыгивании постарайтесь не слишком шевелить ребенка, после кормления не кладите его слишком скоро в кроватку, а главное, не торопитесь накормить его как можно быстрее, как грудью, так и из бутылочки. Вы всегда можете дать ему тот же объем молока в день, разделив его на меньшие порции.

«Если я не женат, как мне признать своего ребенка?»

Признать своего ребенка – это вписать его в семейную историю, сказать ему, откуда он произошел. Естественно, у женщины родственная связь идет от нее самой: если она родила ребенка, это ее ребенок, и все. Точка. Что касается вас, будущий отец, если вы не женаты на матери ребенка, вам надо его признать, иначе у вас не будет на него никаких прав, в частности, связанных с его образованием. Если вы расстанетесь с его матерью, в глазах закона вы больше не существуете! Поэтому чтобы признать ребенка своим, вы либо регистрируете свой брак во время беременности (это называется «признание отцовства на животе»); либо делаете это сразу после рождения.

Также возможно признать ребенка у нотариуса, если вы хотите сохранить его рождение в тайне. Достаточно попросить не указывать факт признания в соответствующем поле свидетельства о рождении.

«Моя жена хочет, чтобы мы оба дали свои фамилии нашей дочери. Законно ли это?»

Вот выписка из «Семейного кодекса РФ».

Фамилия ребенка определяется фамилией родителей. При разных фамилиях родителей ребенку присваивается фамилия отца или фамилия матери по соглашению родителей, если иное не предусмотрено законами субъектов Российской Федерации. (п. 3 ст. 58 СК РФ).

Двойная же фамилия образуется в браке посредством присоединения фамилии жены к фамилии мужа (п. 1 ст. 32 СК РФ).

«Надо ли покупать ребенку башмачки?»

Долгое время полагали, что, как только ребенок встает на ноги, ему надо надевать высокие башмачки, чтобы поддерживать щиколотку и свод стопы. На самом деле, поскольку ребенок не ходит по улице, обувь может подождать!

Ходить босиком полезно – это помогает развивать мышцы свода стопы и хорошо чувствовать пол. Внимательному папе на заметку: по кафелю, линолеуму или любому другому скользкому полу лучше ходить в ползунках со специальными подметками, препятствующими скольжению.

«Как одеть ребенка к выходу из родильного дома?»

Как вы сами одеты. Я хочу сказать, не в те же марки, но в одежду того же типа, добавляя еще один слой (ведь он пока не ходит!).

«У меня страшно много работы… Должен ли я присутствовать при выписке из роддома?»

Если вы можете взять на работе только один день, то именно этот! Чрезвычайно важно привезти домой в первую очередь вашу жену (именно таким образом пара осознает новую реальность) и во вторую очередь ребенка. Это, возможно, более значимо, чем перерезать пуповину. Придите пораньше, может, вам придется взять всего полдня, ведь надо будет только зарегистрировать выписку вашей жены, вот и все. Но надо быть там. После этих дней в подвешенном состоянии ваша жена наконец обретет новые ориентиры. А в этих условиях ей одной не справиться, она будет в панике. Поэтому если вашим присутствием в роддоме можно пренебречь, то при выписке ваша роль становится определяющей.

Я говорю вам это, если вы предполагаете выйти на работу в день родов, а потом взять 5–6 дней отпуска, но на самом деле, именно сейчас надо взять отпуск целиком.

«Могу ли я посадить ребенка в автокресло, если ему только четыре дня?»

Если вы рассчитывали перевозить его в люльке или на заднем сиденье автомобиля, держа в руках, то забудьте об этом! Удар на скорости 20 км/ч оказывает на руки воздействие в 400 кг.

За несколько дней до выписки вашего семейства из роддома купите автосиденье «спиной к дороге», которое лучше предохраняет голову и шею ребенка, самые уязвимые части его тела. Если вам подарили автокресло или вы взяли его напрокат, убедитесь, что оно соответствует требуемым правилам безопасности.

На что обратить внимание при покупке автокресла для ребенка

- Кресло должно иметь маркировку (буква Е), соответствующую европейским нормам ECE R 44/04.
- Ремень безопасности автомобиля должен быть достаточно длинным, чтобы пристегнуть автокресло.
- Кресло должно легко устанавливаться в машине. По возможности испытайте это при покупке.
- Привязные ремни кресла должны регулироваться в зависимости от комплекции ребенка.

«Ребенок на самом деле спит как сурок?»

Первые недели этот лентяй спит по 17–18 часов в сутки. Этот сон очень важен, его тело развивается, мозг достигает физиологической зрелости. Именно во время сна в организме вырабатывается большое количество гормона роста.

Не слушайте ни мать, ни тещу

Не следуйте всяким глупым советам, которые вам бесплатно раздают со всех сторон…

1. «Пусть покричит, это ему легкие развивает». Как раз наоборот. Надо немедленно успокоить малыша. Его крик – это попытка общения, и не ответить на него – отказаться от общения со своим ребенком.

2. «Он тебя проверяет, будь осторожен, а то он вырастет капризным». Малыш не плачет из-за каприза, по крайней мере, до четырех месяцев; он хочет вам что-то сказать, просто не знает другого способа.

3. «Уходите быстрей, пока он вас не видит!» Даже такому крошке надо говорить, что вы уходите и на сколько.

4. «Лионель никогда не сосал соску и не умер от этого». Да, если смотреть под таким углом зрения, это правда! Но есть малыши, для которых сосание необходимо, а им не дают сосать свой большой палец. Так знайте: это их успокаивает.

5. «У него ручки холодные, одень его потеплее!» У малышей всегда холодные ручки.

6. «Раз он не хочет спать, нечего его и укладывать». Как раз наоборот, не надо ждать, когда малыш начнет засыпать, чтобы укладывать его спать. Он нуждается во сне для выработки гормона роста. Поэтому кладите его спать, когда чувствуете необходимость, некоторое время спустя после кормления.

7. «Ему надо давать апельсиновый сок против цинги». Ничего, если я спрошу вас, сколько лет вашим маме и теще? Цинга исчезла из наших краев лет сто назад. Так что с апельсиновым соком можно несколько повременить.

8. «Пустышка мешает ему самовыражаться».

Соска в 12 лет на семейном обеде – да, но не в полтора месяца.

9. «В бутылочку добавь ему муки, тогда он будет спать всю ночь». Если пичкать малыша мукой, это может спровоцировать у него колики, от которых ночной сон станет еще более беспокойным. Давайте ему все то, что надо, соблюдая его собственный ритм, и он будет спать ночью спокойно.

«Почему ребенок совсем не красивый?»

Вы представляли, что это будет изумительное сочетание ваших прекрасных глаз и красивого рта мамы. Но это далеко не так. Однако не огорчайтесь! Лучше быть готовым ко всему, даже к не всегда уместным замечаниям своих приятелей, потому что младенец в первые дни жизни и в самом деле не восьмое чудо света (но станет им очень скоро, поверьте!).

У него голова лауреата нобелевской премии!

Часто бывает, что череп немного деформирован, асимметричен. Эти деформации вызваны давлением, которое испытывал ребенок в процессе родов. Голова обретет свою милую округлость за пару недель.

У него такие прыщи, хуже, чем акне у моего двоюродного братца!

Красные прыщики с белой точкой в центре – это накопление жира сальных желез кожи. Они не имеют серьезных последствий и в течение двух недель исчезнут без всякого лечения. Уф!

У него как будто увеличены молочные железы!

Увеличение молочных желез связано с повышенным содержанием пролактина и затрагивает как девочек, так и мальчиков. Это явление обнаруживается на четвертый день жизни и продолжается 4–6 недель. Никакого лечения не требуется, все пройдет само собой.

У него пятна, как у тетушки Жанны!

Часто из-за подкожного разрастания кровеносных сосудов на веках, лбу или затылке появляются пятна, так

называемая плоская ангиома. Они могут быть от розового до бордового цвета. Пятна исчезают сами собой к трехлетнему возрасту.

У него голова, как у человека-слона!

Случается, что во время схваток шейка матки не достаточно широко раскрыта. Ребенок из-за этих сокращений как бы ударяется головой о плотную шейку матки. Он рождается с большими шишками и огромной мягкой гематомой.

У него вздувшееся яичко!

Если одно яичко больше другого, может, это из-за скопления жидкости между оболочками яичка. В этом случае медики говорят о водянке яичка, или гидроцеле. Обычно все проходит через несколько месяцев. Иногда и вульва у девочек может быть увеличена, что вызвано воздействием материнских гормонов, или, реже, распухает во время родов при тазовом предлежании.

У него взгляд, как у Далиды!

Первые три месяца малыши видят вблизи: они смотрят на собственный нос и скашивают глаза. К этому добавляется незрелость мышц, управляющих движениями глаз: они еще слишком слабы, чтобы удерживать глазное яблоко по центру. Через три месяца все приходит в норму.

У него сухая кожа, как у моей тещи!

Если ваш ребенок родился в срок или с задержкой всего несколько дней, это нормально. К концу беременности пленочка, покрывающая тело ребенка (vernix caseosa), начинает растворяться в амниотической жидкости. Некоторые младенцы появляются на свет с очень сухой кожей и даже трещинками на сгибах локтя, колена или запястья. Достаточно массировать его с увлажняющим молочком, и кожа станет мягкой и нежной.

Он красный как рак!

У вашего малыша, вероятно, высокое содержание гемоглобина – белка, содержащегося в красных кровяных тельцах (эритроцитах). Причина остается неизвестной, но часто это явление наблюдается у крупных

новорожденных, которые «хорошо накачались на маминых запасах».

Через 2–3 месяца содержание гемоглобина нормализуется, и кожа вашего малыша приобретет нежный розовый оттенок.

Он волосатый, как обезьянка!

В утробе матери плод покрыт тонкими, часто довольно длинными волосками (у детей из стран Средиземноморья обычно их больше, чем у других). Этот шерстяной пушок, называемый «лануго», обычно выпадает незадолго до родов, но не всегда. Однако это лишь вопрос времени – он исчезнет в течение трех недель, и это вовсе не означает, что ребенок, став взрослым, будет волосатым.

Он весь синий!

Ручки и ножки холодные, концы пальчиков на руках и ногах голубоватые… Так часто бывает! В первую неделю после рождения система кровообращения еще не налажена, и кровь не достигает кончиков пальцев.

А пока вы можете нежно массировать ему пальчики на руках и ногах.

У него есть зуб счастья!

Как гласит легенда, такой зуб был у Наполеона. Почему бы и нет, ведь зубной дентин полностью сформирован еще до рождения и находится в деснах. Но скорее всего, это белое пятнышко, которое вы принимаете за зубик, не что иное, как десенная киста (мешочек с жидкостью), которая спонтанно рассосется.

«Я хотел бы купить подарок для моего недавно родившегося ребенка. Какую игрушку следует выбрать?»

До месяца грудничку и так есть чем заняться: он открывает для себя новый мир. И для этого ему необходимы лишь нежность и спокойная обстановка. Конечно, ему можно подарить несколько игрушек, но они не должны очень сильно воздействовать на органы чувств. Его любимые игрушки – плюшевые или из мягкой ткани, приятные для кожи, музыкальная шкатулка (только следите, чтобы звуки не были резкими).

Хит-парад игрушек, которые малыш будет обожать

До трех месяцев не стоит покупать ему железную дорогу или Playstation 3 (разве только для себя, любимого!). Вот несколько идей, которые будут хороши в любом случае.

К РОЖДЕНИЮ

- Лили, музыкальная курочка.
- Набор кубиков.
- Дуду MP3.
- Набор для купания: утка и три рыбки с магнитами.
- Погремушка, чтобы держать в руке.

3 МЕСЯЦА

- Развивающее дерево.
- Люсьен, мой развивающий зайчик.
- Погремушка «волшебная палочка».
- Табло двустороннее для 20 различных занятий.

Небольшие процедуры

В родильном доме постарайтесь присутствовать при купании ребенка каждый день, чтобы привыкнуть к этой процедуре. Когда вернетесь домой, распределите по времени все необходимые процедуры, совмещая их со сменой подгузников, чтобы не докучать вашему малышу лишний раз.

Обработка пупка… «Ну, давай сделай сама!»

Каждый день, пока не отвалится остаток пуповины, надо обрабатывать его сначала ватной палочкой, смоченной спиртовым раствором (70 %), а потом водным раствором эозина. Если ребенок выражает недовольство, то только потому, что раствор может быть холодным. Оставьте пупок высохнуть. Верхний край подгузника не должен заходить выше пупка.

Глазки… «Легко!»

Техника настолько проста, что любой папа в состоянии ею овладеть. Кусочком марли, смоченным физиологическим раствором, проводите от внешнего (более чистого) угла глаза к внутреннему.

Ушки… «Это потруднее!»

Вместо того чтобы использовать ватные палочки, которые могут протолкнуть барабанную перепонку, лучше скрутить жгутик из ваты и намочить его физраствором или теплой водой. К нему легко прилипают загрязнения. Водите жгутиком по ушной раковине, следуя за изгибами, и не входите в ушной канал. Не забудьте обработать кожу и за ухом тоже.

Носик… «Сложновато»

Скрутите жгутик из ваты по размеру ноздри и обмакните в физраствор. Очистите жгутиком ноздри от видимой слизи. Если возникают сложности, капните пипеткой в каждую ноздрю, наклоняя голову ребенка в противоположном направлении, чтобы жидкость могла протечь. Соберите слизистые выделения ваткой.

Волосики… «Совсем легко!»

Кожа некоторых младенцев выделяет избыточное количество кожного сала, что ведет к небольшому раздражению вследствие закупорки пор (так называемые «молочные корочки», как видно, не имеют ничего общего с молоком). Купая ребенка, нанесите на волосы шампунь, слегка потрите, оставьте на несколько минут.

Помойте ему тело, а потом вернитесь к голове и осторожно почешите корочки частой расческой. Чтобы размягчить корочки, можно на ночь намазать голову растительным маслом. Утром расчешите волосики мягкой щеточкой (только не своей!).

Ноготки… «Очень деликатная задача для толстых папиных пальцев»

Чтобы ваш малыш не поцарапал себе лицо ногтями, можете оторвать их своими же пальцами (до месяца ноготки такие мягкие, что легко отделяются) или подпилить пилочкой. Когда он переваривает пищу, он находится в полубессознательном состоянии (после ванны ногти совсем размягчаются). Зажмите его пальчики в своей руке и подпилите ему ноготки один за другим, стараясь придать им округлую форму.

Кожа… «Настоящее удовольствие!»

Не используйте мыло и слишком кальцинированную воду из-под крана. Возьмите кусок ваты и намочите его термальной водой из пульверизатора, этой ватой протрите тело ребенка, не забывая кожные складочки, где он больше всего потеет.

А у меня было так

Эдди, 31 год, папа 4-месячной Ирис:

«Ирис очень подвижна. Чтобы она не вертелась, когда я ей мою попу, я беру в зубы погремушку, на которой она фиксирует взгляд. Так я заставляю ее замереть на несколько секунд».

«Посмотри, папа! С ума можно сойти, что я умею!»

Вы думаете, что эта маленькая креветка, которую я собой представляю, это только пищеварительная трубка на четвереньках, не способная ничего сделать? Помогите мне, отнеситесь с уважением к тому, что я люблю или не люблю, и демонстрируйте свое отношение ко мне всеми возможными способами. Мне необходимо общаться, слышать вас и чувствовать вашу ласку. Чем больше вы меня стимулируете, тем быстрее я расту! Скажем, и сейчас я уже умею делать кучу всяких вещей, а скольким еще научусь постепенно. А пока…

• **Я вижу:** немного расплывчато, только форму и то, что движется, на небольшом расстоянии от меня (20–25 см), например лицо папы. Сильный свет мне не нравится, но я обожаю основные цвета: голубой, красный, желтый (особенно красный!), и меня привлекают красивые рисунки. Я пока не обладаю точной настройкой зрения… Я не узнаю лиц папиных и маминых друзей, но я люблю лица.

• **Я слышу:** конечно, еще с моей внутриутробной жизни. Некоторые звуки мне не нравятся и заставляют меня вздрагивать (крик, хлопающие двери, всякие работающие дома машины…), а другие, наоборот, успокаивают (музыка или нежный голос). Я различаю ваше настроение по тону вашего голоса. А если вы шепчетесь рядом с моей кроваткой, когда я сплю, вы увидите, что я немного двигаюсь, дыхание у меня меняет ритм, веки подрагивают. Среди тысячи голосов я узнаю голос мамы, папин не всегда. И вообще, будь я мальчик или девочка, я предпочитаю женские голоса.

• **Мне нравятся:** некоторые запахи и вкусы. Только не надо проводить эксперименты. Не удивляйтесь, если я реагирую на слишком сильные запахи или на вкус маминого молока…

«Если, вернувшись домой, мы будем в растерянности, кто нам поможет?»

Вы не одни на белом свете! Центр охраны материнства и детства, ближайший к вашему дому, – это ваш первый советчик. Вы можете консультироваться у педиатра, когда захотите и так часто, как захотите. Вы можете спросить совета у детского специалиста даже по телефону. Не забудьте также об аптеке в вашем квартале, где вы можете проконсультироваться насчет детского питания, подгузников, возникшего прыщика и т. д. А еще лучше выбрать для ребенка педиатра заранее.

«Моя жена не хочет, чтобы ребенок спал с ней в одной палате. Правильно ли это?»

И она не самая плохая мать, уверяю вас. Важно, чтобы в этой сфере, как и в других, она была в согласии со своими чувствами. Если она так реагирует, может, она сильно утомлена. Главное, чтобы мама установила контакт с ребенком, проводя с ним определенное время в первые дни. Может, вам стоит провести одну ночь с ними, чтобы поддержать ее и успокоить. Если она очень утомлена, попросите, чтобы ребенок провел ночь в палате для новорожденных…

«В чем суть родительского отпуска по уходу за ребенком?»

В сочетании «родительский отпуск» слово «отпуск» может ввести вас в некоторое заблуждение. Очень привлекательна идея провести с ребенком некоторое время, не думая о работе, коллегах, начальнике, забывая о расписании, транспорте… Но если вы решились на это, то должны понимать, что вы полностью берете на себя заботу о ребенке. Его надо кормить, ухаживать за ним, при этом не забывать ходить по магазинам, стирать, убирать и т. д. Но даже и с учетом этой необходимости, отпуск будет уникальным опытом вашей жизни, который сто раз заслуживает, чтобы его прожить. В России максимальный срок отпуска – 1,5 года, и этот срок может продлеваться. То есть любой из родителей может находиться с ребенком до его трехлетнего возраста. Зарплату он/она получать не будет, но в таком случае на ребенка положено пособие, о размерах которого нужно узнать заранее. Конечно, это негусто, но все же лучше, чем ничего.

Меньше работать, чтобы больше нянчиться с ребенком

Во Франции с 1 января 2002 года вы можете наконец, как все другие отцы, воспользоваться краткосрочным отпуском, чтобы радоваться прибытию вашего новорожденного в родной дом. Этот отпуск надо взять обязательно, пусть даже символически, иначе может случиться, что его отменят за ненадобностью.

1. Вы имеете на него право, будь вы глава предприятия, работник по найму (каким бы ни был контракт), стажер или безработный (если вы получали пособие по безработице последние 12 месяцев). Исключение существует только для лиц свободной профессии.

2. Этот неделимый отпуск предоставляется на 11 дней подряд, включая выходные и праздники, и на 18 дней при рождении близнецов. Отпуск может быть присоединен к трехдневному отпуску, предоставляемому на период родов.

3. Отпуск предоставляется либо сразу после 3-

дневного отпуска по родам, либо в любое другое время, но не позднее четырех месяцев после рождения ребенка. Он предназначен для более раннего установления отношений папы и малыша.

4. Отпуск предоставляется независимо от вашего семейного положения.

5. Как и матери, вам платят пособие на время этого отпуска в зависимости от вашей зарплаты. Этот предел объясняется частично тем, что многие отцы, особенно имеющие высокую зарплату, отказываются от отпуска в связи со значительной потерей в доходах. Если ваша зарплата превышает этот потолок, ваш работодатель может добавить к пособию недостающую сумму, но это не обязательно. Все зависит от коллективного соглашения. Разузнайте об этом заранее.

6. Вы должны:

• известить вашего работодателя письменно (с уведомлением о вручении) не менее чем за месяц до предполагаемого отпуска и с указанием даты окончания отпуска;

• послать в центр социальной помощи и вашему работодателю выписку из свидетельства о рождении ребенка, или копию семейной книжки (с вписанным в нее ребенком), или выписку из свидетельства о признании отцовства.

«Не ожидается ли в ближайшем будущем принятие закона об отпуске для отца по уходу за ребенком?»

Во Франции, например, закон находится в подвешенном состоянии, но, может быть, однажды и увидит свет. На предложение Ассоциации предприятий Франции (MEDEF) сделать отцовский отпуск обязательным ответила Генеральная инспекция социальных дел (IGAS), предложив установить восьминедельный отпуск для родителей после рождения ребенка, разделив его поровну между отцом и матерью. Идея в любом случае такова, чтобы этот отпуск нового поколения пошел на пользу не только отцу. Вовлечение в семейную жизнь также является желанием сильного пола: согласно опросу газеты «Фигаро», 77 % мужчин хотели бы иметь возможность взять такой отпуск.

А у меня было так

Бертран, 29 лет, папа Ноэми (1 год 1 месяц):

«Вернувшись домой, я взял напрокат маленькую прозрачную кювету из плексигласа на колесиках, такую же как те, что используются в родильном доме. Это очень удобно – можно постоянно наблюдать за ребенком, перемещая кювету в любой угол дома».

Тьерри, 42 года, папа 11-месячной Леони:

«Я взял свой отцовский отпуск через месяц после рождения Леони. По возвращении из роддома мою жену очень опекали ее родители. Я предпочел подождать немного, чтобы мы могли поехать в Бретань все втроем тогда, когда моя дочь будет чуть побольше. Идея была в том, чтобы действительно оказаться там своей семьей и дать возможность Сесиль подышать другим воздухом».

Акт 4. Первая неделя дома, период привыкания

Увертюра

Вы действительно увенчаны званием папы! Как будто посвящены в рыцари собственным ребенком. «Переваривая» все то, что произошло несколько дней назад, вы понимаете, что ничто и никогда уже не будет, как прежде.

Тем лучше? Тем хуже?

Вы валитесь с ног, но тем не менее надо держаться молодцом: первые недели самые важные, вам уже

говорили об этом. Вы настоящий боец, у вас драконовские порядки. Вы выходите из дому, стремительно делаете закупки на рынке, забегаете в аптеку, скачиваете фильмы в Интернете, меняете подгузники младенцу, прочищаете ему нос… А тех, кто полагает, что грудничок – это род овоща, я хочу спросить: вы когда-нибудь видели овощ, который переваривает пищу, плачет, улыбается и спит весь день? Вы узнаете, что такое ночная жизнь.

«Надо ли показать нашему малышу весь дом?»

Выделите несколько минут, чтобы показать вашему ребенку его новое жилище («Видишь, здесь мы живем»). Вы посмеиваетесь, полагая, что он ничего не понимает? Ошибаетесь.

Именно вы вводите ребенка в этот мир, мы уже говорили об этом. И как раз дом – это и есть его новый мир, и вы показываете ему пространство, в котором он отныне будет жить. Походите с ним из комнаты в комнату, рассказывайте («Смотри, вот здесь мы будем тебя кормить»), но не вдавайтесь в детали («А, это лампа, которую мама уже роняла два раза… А это носки, которые папа должен был убрать еще в прошлую субботу»). Хотя как знать… Таким же образом представляйте ему каждого нового человека, появляющегося в доме («Это Агата, твоя тетя… Ты хочешь к ней на ручки?»).

«Я себя чувствую по-дурацки, разговаривая со своим месячным сыном. Я и вправду должен вести с ним беседы о том о сем?»

Говорите с ним много, но не превращайтесь в балаболку под предлогом того, что вам сказали с ним общаться. Говорите о том, что происходит в настоящий момент. Надеваете ему носочки, говорите о них. Протягиваете ему погремушку, говорите о ней. Потом покачайте погремушкой и поговорите о звуке, который она издает. Ваша речь должна строиться вокруг вещей, интересных ребенку. Говорите ему о вещах, которые он видит, а не о тех, о которых он должен помнить.

Видя предмет и слыша слово в то же время, он устанавливает прочную связь между образом и словом. Постепенно вы научитесь называть словами его эмоции, чтобы обезопасить, защитить его. Если он плачет, обратитесь к нему, спросите:

«Ты не любишь оставаться один, да?» Этот жест поможет ему почувствовать себя желанным, понятым вами – и любимым, конечно.

А у меня было так

Тибо, 40 лет, папа 9-месячного Альфонса:

«Когда мой сын плачет, а у меня под рукой нет пустышки, я даю ему соску от бутылки, только затыкаю ее стерильной ваткой, чтобы он не заглатывал воздух».

«Надо ли разговаривать с ним на этом странном детском языке?»

Говорите с ним всегда радостным тоном. Это не будет создавать для вас больших проблем, потому что большинство взрослых машинально начинают пищать детским голоском, как только оказываются перед новорожденным. Усиливайте выражение и жесты, это может показаться вам глупым, но ребенку будет понятнее. Следите также за тем, чтобы лицо у вас было счастливым, таким образом ребенок начнет соединять факт говорения с чем-то приятным.

Используйте короткие фразы и понятные слова. Поначалу младенцы могут воспринимать лишь простую информацию. Используйте названия предметов. Вместо того чтобы спросить «Где это?», спросите «Где книга?». Зовите его по имени. Он еще мал, чтобы понять местоимения «ты», «я», «твой» и прочие. Вместо этого скажите: «Лео все выпил».

«Я слышал о некой системе составления списка подарков к рождению ребенка. Как это работает?»

День появления на свет малыша приближается, родственники мучают вас вопросами, какой подарок доставит вам удовольствие. После появления ребенка вам надарят всякой всячины (не всегда полезной). Конечно, вопрос деликатный – попросить купить то или иное. В суматохе можно заказать коврик в детскую и бабушке Мишель, и приятелю Фабрису. Вот несколько советов.

Этот список – младший брат списка подарков на свадьбу и имеет тот же смысл: мы идем в магазин и отбираем нужный набор предметов, фигурирующий в списке. Друзья и родственники кладут определенную сумму для приобретения товаров, а вам остается только их забрать.

Где сделать покупки дешевле

• **В магазинах, куда товары поступают непосредственно от производителя**, минуя торговую сеть. Там они дешевле на 30 %, плюс сезонные скидки. Сейчас почти во всех регионах есть такие магазины или филиалы крупных сетевых магазинов одежды.

• **Покупайте заранее!** Воспользуйтесь периодом сезонных распродаж за несколько месяцев до рождения ребенка. Спокойно дождитесь скидок и не упустите свой шанс! Привлекательны покупки по Интернету, на них можно сэкономить 25–40 % вашего бюджета. Покупать большие упаковки тоже выгодно: приобретая подгузники в упаковке 200 штук, вы экономите несколько десятков рублей на каждом. Посчитайте – и увидите, что такой экономией грех пренебрегать!

• **Не отказывайтесь от вещей, которые вам предлагают друзья и родственники**, обменивайтесь с другими. Внутри семьи и среди друзей вполне можно обмениваться детскими вещами, ведь ребенок так быстро из них вырастает. Главное правило в этом деле – берите только то, что вам нравится (не стоит брать пижаму в горох, чтобы доставить удовольствие подружке, а потом положить ее на полку и забыть), составьте список, чтобы

потом вернуть вещь при необходимости. И второе правило – обязательно выстирайте и выгладите вещи, которые вам надо вернуть, только при этом условии вся цепочка будет работать!

То, что вам никогда не понадобится

Вот список вещей, которые вам не стоит покупать.

• **Аппарат, позволяющий слышать ребенка из другой комнаты.** Вы всегда слышите ребенка, и если ваша спальня находится далеко от детской, то первые недели пусть он спит в вашей комнате.

• **Аппарат, позволяющий видеть младенца из другой комнаты:** огромная шарообразная камера с дистанционным управлением, с видимостью даже ночью…

• **Электрический стерилизатор:** вы погружаете в него на несколько минут бутылочки с сосками, чтобы убить микробы.

• **Электронные детские весы.** Абсолютно бесполезно взвешивать ребенка после каждого кормления, даже если он сосет грудь.

• **Детский манеж:** ваш ребенок в нем совершенно беспомощный. Может, лучше сделать загородку на двери детской?

• **Аппарат для приготовления овощного пюре**: он варит на пару овощи и перемешивает их, но ведь наверняка у вас уже есть миксер.

• **Подогреватель детского питания**: простая кастрюля с водой прекрасно справится с этой задачей.

• **Увлажнитель воздуха**: он насыщает водяным паром воздух в комнате ребенка (думаете, тазик с водой не будет столь же эффективен?).

• **Аппарат для воспроизведения звуков природы:** имитирует щебет птиц, даже сердцебиение мамы или папы!

«Хочу приобрести транспорт своему ребенку, но не знаю, что лучше: прогулочная коляска или большая типа ландо».

Нормальная большая коляска ландо хороша во всех случаях. В машине ее можно пристегнуть ремнями безопасности, в гостях она будет кроваткой, а на улице – это идеальный транспорт для крохи. Не забудьте при покупке проверить подвеску, тормоза, подвижность колес и верха. Но когда ребенку исполнится 6 месяцев, ландо становится ему мало, и на смену приходит прогулочная коляска. Есть комбинированный вариант: ландо трансформируется в прогулочную коляску, которая будет служить вашему ребенку до трех лет. Люлька надевается на шасси, которое служит шезлонгом прогулочной коляски. Это «два в одном» очень практично. Различные модели отличаются по весу, по механизму замены элементов коляски и управлению. Высокая цена оправдана долгим сроком службы.

На что обратить внимание при покупке коляски

Наличие ссылки на нормы безопасности составляет гарантию качества, но это не мешает вам обратить внимание на следующее.

• На моделях с люлькой смотрите на набивку боковых стенок и дна, а также на то, чтобы борта были достаточно высокими.

• Убедитесь, что элементы, выполненные в текстиле, легко моются и по возможности в стиральной машине. Малыши часто срыгивают, а став старше, нередко едят в коляске!

• Убедитесь в надежности шасси: приложите усилие, проверяя механические сочленения, жесткость конструкции и т. д.

• В сложенном виде коляска занимает определенное место. Проверьте, войдет ли она в багажник вашей машины, поместится ли в отведенное для нее место в квартире.

• Проверьте, хорошо ли работает механизм складывания: вы будете складывать и раскладывать

коляску тысячи раз за время пользования.

«Если он плачет ночью, должен ли я брать его на руки?»

Несмотря на всю вашу добрую волю, на все, что вы можете ему предложить, бывает, что малыш продолжает плакать.

Некоторое количество слез необходимо для его нормального развития: ребенок должен избавиться от дневного напряжения. Если ваша жена не в состоянии успокоить его, можете сказать ей, что плач понижает артериальное давление, выводит токсины и расслабляет мышечное напряжение.

«Говорят, новорожденный ест все время… Это сколько раз в день?»

Каждый новорожденный отличается от другого своим характером, биологическим ритмом. Первое время давайте ему бутылочку со смесью или грудь, когда он попросит, в зависимости от аппетита (в среднем 6–8 раз в день). Если вам это кажется чересчур часто по сравнению с вашим трехразовым питанием (и даже двухразовым), то вспомните, что в животе мамы он ел постоянно.

«Как узнать, наелся ли он?»

Если младенец ест из бутылочки, существует простой тест: дайте ему свой мизинец, и вы сможете отличить простой рефлекс сосания от сильного голода, который через несколько секунд заставит его громко кричать, потому что он недостаточно съел. И главное, доверяйте своему крошке: если он высосал все содержимое бутылки несколько раз подряд, надо предложить ему больше. Все очень просто.

«Если учесть, что он ест 7 раз в день, сколько бутылочек мне надо купить?»

Существует тенденция покупать бутылочки в астрономических количествах, словно их никогда не надо мыть. Даже если в аптеке вам скажут другое, четыре бутылки вам хватит вполне: две на 240 мл (градуировка с делениями по 30 мл должна быть хорошо различима); одна бутылка на 120 мл (для воды или когда ему будет минимум годик); одна бутылка на 40 или 50 мл (для лекарств). Покупайте всегда бутылки с градуировкой, что облегчает дозировать воду. Не забудьте купить большой ершик для мытья бутылок, маленький для мытья сосок.

«Как мне реагировать, если мой ребенок срыгнул?»

У каждого второго грудничка содержимое желудка после кормления поднимается по пищеводу и изливается в рот. Срыгивание не причиняет ребенку никакой боли, чаще наблюдается у детей, выкармливаемых искусственно, из бутылочки: отверстие соски нередко слишком большое, и ребенок сосет слишком быстро. Некоторые малыши более чувствительны, и их желудок выплескивает лишнее. Этот неопасный выброс происходит в момент отрыжки. Он не имеет ничего общего с гастроэзофагеальным рефлюксом, характеризующимся частыми болезненными рвотными позывами, имеющими место через длительное время после еды.

А у меня было так

Иван, 36 лет, папа годовалой Карлы:

«Когда мы вернулись домой, я подключил к телефону автоответчик, на который записал сообщение о самочувствии моей дочери и ее мамы, а также указал время, когда нам можно звонить. Мы включали его, как только начинали заниматься ребенком, и это позволяло избежать ненужных стрессовых ситуаций».

Тьерри, 34 года, папа Орели (полтора года):

«Чтобы не ломать спину, склоняясь над ванной, я купал дочь в раковине до двух месяцев. Поскольку ей не нравилось прикасаться спиной к холодной эмали раковины, я стелил туда полотенце и делал для нее мягкое дно».

Роберто, 37 лет, папа месячной Бьянки:

«Когда Бьянка плачет горючими слезами, я беру ее на руки, держу в 20–25 см от своего лица, смотрю на нее пристально и нежно разговариваю. Плач очень быстро прекращается».

«Сосать палец более естественно, чем пустышку?»

И палец, и соска не очень хороши для зубов. Из-за сильных сосательных движений зубы деформируются. От сосания пальца очень трудно отучить. Ведь ночью ребенок самостоятельно его находит, за этим трудно уследить. Соску ночью он теряет, и отучить от нее легче. Главное, отучить ребенка сосать до 1–2 лет, когда появляются зубы… В конце концов, важна не сама соска, а повод, по которому вы ее даете: не стоит соской заменять общение с ребенком.

«Иногда ночью ребенок просыпается, издает звуки, я его слышу. Должен ли я подойти к нему?»

Лучше подождите немного. Малышу что-то снится, он гулит, лепечет неосознанно. Он производит какие-то странные звуки. Через несколько минут он, скорее всего, заснет. Если вы тотчас же броситесь к нему, как на пожар, то только помешаете ему. И не вздумайте кричать ему из своей спальни «Баюбай!», что парадоксальным образом возбудит в нем желание увидеть вас. Потерпите немного… Если малыш проснулся по-настоящему, тут уж ничего не поделать, придется встать и взять его ненадолго на руки.

«Говорят, что не надо будить спящего ребенка, но если что-то срочное?»

Если вам надо вынуть его из кроватки, чтобы пойти к педиатру, например, поговорите с ним нежно, объясните, куда вы собираетесь. Все будет нормально.

«Моя жена хочет спать с ребенком… Он так и будет спать с нами, пока не вырастет?»

В этом деле правил нет. Если вы волнуетесь за малыша, если считаете, что ему необходимо ваше присутствие, можете положить его у себя в комнате, пока он не привыкнет спать в одиночестве. Если же, наоборот, вас смущает тот факт, что ребенок рядом, вы слышите малейший издаваемый им звук и из-за этого не отдыхаете, оставьте его в детской. Имейте в виду: у родителей устанавливается особая чувствительность к звукам, и вы сразу же проснетесь, услышав что-то необычное.

А у меня было так

Петер, 30 лет, папа 7-месячного Хьюго:

«В родильном доме медсестры требовали, чтобы мы клали Хьюго на спину, но он не любил этого. Они разрешили переворачивать его на бок, обязательно подкладывая подушку. Чтобы его голова не стала плоской с одной стороны, после каждого кормления я клал его на другую сторону, уравновешивая таким образом давление на мягкие кости черепа».

«Говорят, одноразовые подгузники не экологичны. А что насчет тех, которые можно стирать?»

Да, моя бабушка тоже говорила мне много хорошего о марлевых подгузниках (впрочем, как и о топинамбуре!). Но как отказаться от такого практичного, но дорогого одноразового подгузника (на год ребенку требуется их 2190 штук, то есть на все время до двух с половиной лет – 5475, это сколько деревьев надо срубить!). Стоит принять во внимание несколько аспектов: подгузники из марли плохо впитывают, и в день их надо менять много раз. Придется устраивать машинные стирки несколько раз в день, плюс иметь место для сушки. Организовать все довольно сложно. И еще надо аккуратно сложить кусок ткани и аккуратно вставить его в штанишки, и ни в коем случае не спешить! Если вас удручает мысль, что вы участвуете в разорительной эксплуатации природных ресурсов, то представьте, что вам предстоит несколько раз в день стирать грязные, неприятно пахнущие подгузники. В конце концов, мы не обязаны бороться за экологию 24 часа в сутки!

Если в семье есть старший ребенок. Помогите ему пережить появление в семье новорожденного

Ребенку необходимо чувствовать, что он все еще является источником счастья для родителей, даже с появлением младшего брата или сестры. Очень важно дать ему это почувствовать.

• Готовьте комнаты для малыша вместе со старшим ребенком. Попросите его помочь. Может, он захочет сделать что-то сам? Например, подарить свою игрушку малышу.

• Разберите вместе с ребенком детские вещи: вы покажете ему, что он носил, когда был совсем маленьким. Таким образом вы привьете ему понимание преемственности. Кроме того, вы сами вспомните массу приятных моментов первых лет его жизни, да и он будет счастлив узнать что-то о себе.

• Фотографируйте детей вместе. Новорожденный может быть главным действующим лицом нескольких

фотографий, но не пренебрегайте старшим.

• Показывайте старшему ребенку его фотографии. Рассказывайте ему, какой он был, что любил, не забывайте добавить, что вы его очень любите.

• Старший ребенок должен занять определенное место в семье.

• Не просите его быть примером для младшего.

• Старший ребенок будет помогать вам, но не давайте ему слишком серьезных поручений.

• Подарите старшему ребенку куклу или игрушечную коляску, пусть он почувствует, что разделяет с родителями рождение малыша.

• Во время рождения младшего брата или сестры не отсылайте старшего ребенка на неделю к бабушке. Он должен приветствовать новорожденного дома. Обязательно возьмите его с собой в роддом, чтобы навестить маму и малыша.

«У нас нет возможности предоставить ему детскую… Как быть, если мы не собираемся переезжать?»

Вы всегда можете поставить на ночь кроватку в гостиной. Если же малыш должен постоянно находиться с вами в одной комнате, выделите ему небольшой уголок, отгородив его ширмой или занавеской, чтобы он привыкал спать один. Украсьте этот уголок чем-то детским: рисунками на стене, игрушками…

«Должен ли я играть со своим ребенком?»

Мы с вами живем в обществе, и никакие игрушки-погремушки не смогут заменить ребенку ваше лицо и ваш голос. Будьте уверены, что самое лучшее для ребенка – это вы сами. Поэтому играйте с ним, даже если ему всего несколько дней от роду!

«Эти соски, я уже от них устал… Что делать?»

Эту песню мы знаем: у этой струя слишком сильная, у той слабая… Единственный способ определить, хорошо ли работает соска, это перевернуть бутылочку со смесью: если молоко выливается по каплям и вам не надо встряхивать бутылку, чтобы дождаться следующей, значит, все в порядке. Если молоко льется струйкой, значит, соска имеет слишком большое отверстие.

«Существует ли риск, что наш домашний питомец набросится на ребенка?»

Без паники! Если Шарик был всегда уравновешенным, то вряд ли он резко изменит свое поведение и бросится на вашего ребенка, как вам видится в самых страшных кошмарах. Не стоит запрещать питомцу входить в детскую, иначе может случиться, что он захочет отомстить, как только вы отвернетесь. Следите только, чтобы кошка или собака не оставались с ребенком наедине. Что касается рассказов о том, как кошки душат младенцев, это может случиться, но не надо представлять, что кошки – хладнокровные убийцы: они могут лечь на лицо ребенку просто потому, что это источник тепла.

А у меня было так

Адам, 40 лет, папа Саманты (2 года и 4 месяца):

«Когда Саманта была совсем маленькой, она не любила мыться. Поэтому я начал играть с ней, когда она была в ванне, в течение 10 минут без мытья. Мытье тела и особенно головы я оставлял под самый конец. Этот момент стал моментом удовольствия и для нее и для меня».

Анри, 38 лет, папа 3-месячной Жанис:

«Случается, моя дочь плачет, потому что у нее проблемы с пищеварением. Как только это происходит, я кладу ей на животик теплую грелку или горячее полотенце, и все довольно быстро приходит в норму».

«Становлюсь ли я ближе своему сыну, когда делаю ему массаж?»

Конечно, легкий массаж оказывает благотворное воздействие на привязанность ребенка и родителя. Вы можете его массировать по-настоящему только после 1–2 месяцев.

Используйте масло, чтобы избежать нагревания, связанного с движениями руками. Лучше брать оливковое масло или масло из косточек винограда. Не берите сильно пахнущие масла с эссенциями или миндальное (хотя его рекомендуют) во избежание аллергии.

Несколько хитростей, чтобы успокоить плачущего ребенка

1. Он голоден? Не заставляйте его ждать. В животе мамы благодаря пуповине у него было самообслуживание в любое время дня и ночи. Вот и сейчас малыш не может ждать и уговаривать себя.

2. Он чувствует себя всеми покинутым в этом мире? Вы увидите, что нередко дети не любят оставаться вдалеке от своих родителей. По возможности будьте рядом.

3. Ему холодно или жарко? Система терморегуляции у грудничков не доведена до совершенства. Если ему холодно (потрогайте затылок и живот), накройте его, оденьте потеплее, если жарко, откиньте одеяльце, снимите верхний предмет одежды.

4. Ему надо, чтобы его успокоили? Пусть пососет свой палец при условии, что ноготки подстрижены, а ручки регулярно моются.

5. Он с трудом засыпает? Вы можете легкими круговыми движениями гладить его по темени и родничку (в этом нет никакой опасности).

6. У него болит животик? У малыша могут быть колики, или после еды в желудке скопился воздух. Возьмите его на руки и прижмите спинкой к себе, пропустив одну руку ему между ног, так чтобы ладонь вашей руки оказалась у него на животе. Массируйте

живот, слегка поворачивая ребенка на своей руке. Можете даже просто в таком положении походить с ним по комнате.

7. Он нервничает? Прижмите малыша к себе и погладьте ему спинку сверху вниз, вдоль позвоночника, нежно с ним разговаривая. Для ребенка нет ничего более успокаивающего, чем контакт «кожа к коже». Вы можете снять майку, и ваше тепло будет для него самым лучшим «успокоительным». Это идеальный способ установить с ним доверительные отношения.

8. Ему скучно? Достаточно дать ребенку погремушку.

«У меня больше нет сил выносить этот плач… Что сделать, чтобы не выкинуть его в окно?»

Если малыш много плачет, прежде всего надо выяснить, не болит ли у него что-нибудь или не голоден ли он. Если вы отмели эти две причины, особенно медицинскую, надо набраться терпения и не воображать, будто ему плохо. Надо остаться рядом с ребенком и подождать.

Когда вы устали и вам трудно выносить его плач, надо сказать об этом ребенку: он поймет. И вам легче, если вы говорите: «Я больше не могу… Я устал… Замолчи!» Только ни в коем случае нельзя выкидывать его в окно. Можно также немного передохнуть, передать эстафету другому. Только не надо выражать свое волнение, от этого устанавливается напряженность, и ребенку еще труднее успокоиться. В этом возрасте малыш напрямую подключен к вашему эмоциональному фону.

Я не знаю отца, который в тот или иной момент не сказал бы: «Всё! С меня хватит…» У всех одно и то же. Мы не герои. Терпение кончилось, но это не значит, что вы плохо обращаетесь с ребенком. Это скоро пройдет, вы вдвоем с малышом будете все лучше понимать друг друга. И знайте: через два месяца ребенок, который не давал вам сомкнуть глаз, станет более спокойным. Он начнет спать по ночам, вы тоже, значит, он вас уже не так будет нервировать, как раньше.

«Может ли кошка передать болезнь нашему ребенку?»

Да, ваш Барсик, всеобщий любимец, тоже может передать младенцу зоонозы, паразитарные болезни. Считается, что 80 % котят и 50 % кошек заражены токсокарозом и способны путем простого контакта через слюну инфицировать новорожденного. Пока котенку или щенку не исполнится 3 месяца, вы должны каждые 2 недели проверять их на наличие глистов, затем – 4 раза в год. Также у кошки надо обрезать когти; животных необходимо регулярно мыть и не давать им лезть ребенку в лицо.

А у меня было так

Жан-Люк, 34 года, папа 4-месячной Саскии:

«Чтобы моя дочь не ударилась головой о кран, когда купается в ванной – а она очень подвижная девочка, – я пожертвовал одной резиновой уточкой, разрезав ее пополам. Половину уточки я надел на кран. Дочери очень нравится».

Филипп, 40 лет, папа 9-месячного Симона:

«Перед возвращением из родильного дома я дал нашей кошке понюхать распашонку, которая была на ребенке. Я даже разложил на полу в квартире пеленку, в которой сын спал в роддоме. Кошка постепенно привыкла к ребенку».

«Должны ли мы откладывать наши обеды-ужины, чтобы покормить малыша?»

В родильном доме вам приходилось подчиняться определенному распорядку кормления. Дома вы можете забыть об этом сразу же! Кормите ребенка, когда он об этом просит. Забудьте о таблицах, отражающих нормы питания для соответствующего возраста: это лишь ориентиры, а не абсолютные правила. Он не наелся? Дайте еще. Не хочет больше? Уберите бутылочку.

Обратите внимание!

Через несколько дней после рождения малыша посмотрите на часы, поцелуйте жену и скажите ей: «Сейчас 17.55!» Она должна ответить: «И что с того?» А вы ответите: «Ты помнишь, что мы с тобой делали неделю назад?» Она будет в восторге.

«Я боюсь перекормить или недокормить малыша… Как узнать, хочет ли он еще есть?»

Как вам сказать… Это очень просто: если ребенок хочет есть, он ест. Если насытился, то иногда не отпускает соску, но при этом не сосет молоко или отталкивает бутылочку, точно так же, как вы деликатно отказываетесь от дополнительной порции мяса по-бургундски, приготовленного тещей, если уже наелись. При грудном кормлении заметить момент насыщения труднее, потому что он может продолжать сосать только из удовольствия. Надо доверять своему ребенку.

Если он высосал подряд несколько бутылочек, надо увеличить дозу. Никогда не говорите: «Это невозможно, я только что дал ему целую бутылку, а он просит еще!» Представьте, возможно! Пусть он сам вас направляет. А вам никогда не случалось чувствовать волчий аппетит после китайского ресторана?

«Мне говорили, что на восьмой день проводят полный медицинский осмотр. Стоит ли тревожиться по этому поводу?»

Первый визит к вашему новорожденному обычно проводит педиатр родильного дома на третий или четвертый день после рождения. По результатам врач решает, можно ли выписывать ребенка. Малыша взвешивают, измеряют и определяют, как функционируют органы. Если вы выписываетесь из роддома до обследования, педиатр или даже терапевт могут осмотреть ребенка на восьмой – десятый день жизни. Во Франции, например, эта консультация на 100 % оплачивается страховкой. Являясь обязательной, она обусловливает выплату семейного пособия. По окончании визита врач заполняет сертификат для медицинской карты и посылает его врачу-координатору в Центр охраны материнства и детства.

«Сколько времени придется ждать, чтобы ребенок перестал просыпаться ночью?»

По правде говоря, это вопрос не возраста, а веса, то есть объема желудка, достаточного, чтобы ребенку хватило еды до утра и чтобы он не просыпался от голода. Обычно при достижении веса 5,5 кг дети перестают просыпаться по ночам. Вы только представьте: от беспрерывного питания через пуповину он перешел на питание порциями! Ему понадобится несколько недель, чтобы приспособиться к этому потрясению.

«Надо ли зажигать свет ночью, чтобы покормить малыша?»

Если вы кормите ребенка ночью или меняете подгузник, вы можете тихонько поговорить, спокойно, без нервов. Можете даже зажечь ночник, слабый свет не беспокоит малыша. В конце концов, это он вас разбудил, и вам потом будет трудно заснуть. Просто старайтесь его не трясти, не разгуливать, не играть с ним. Говорить можно, играть нет.

«Мой сын пускает слюни… Это нормально?»

В углу рта у младенца скапливаются мелкие пузырьки слюны, и вы без конца их вытираете. Нет поводов для беспокойства, эти неприятности первых месяцев жизни преходящи. Слюнные железы начинают функционировать только через 8–10 недель после рождения. Эта жидкость, которую ваш крошка вдруг обнаруживает у себя во рту (и которая не имеет ничего общего с молоком!), его удивляет, но у него нет рефлекса ее глотать. Поэтому она просто вытекает изо рта. Малышу понадобится еще месяц, чтобы научиться глотать. В 3 месяца он уже способен управляться со своей слюной. Впрочем, она выделяется в большом количестве только в момент кормления, для облегчения процесса пищеварения. В остальное время объем слюны остается небольшим, и ребенок глотает ее, даже не отдавая себе в этом отчета.

«Надо ли проветривать его комнату, если на улице собачий холод?»

Трижды да! Каждая пылинка содержит около полутора миллиардов бактерий… Представьте, что обновлять воздух отныне становится настоятельной необходимостью, по несколько раз в день, даже в мороз. Исследования показали, что десятиминутное проветривание каждый час радикально снижает количество носоглоточных заболеваний. Но проветривать надо не ребенка, а комнату, поэтому, прежде чем открыть окно, переместите ребенка в другое помещение.

Обратите внимание!

Всегда спрашивайте у малыша разрешение сделать ему массаж, даже если это новорожденный. Он поймет, что имеет право отказаться от физического контакта. Сочетайте слова с жестом, например погладьте его ножки, и ваш малыш скоро соединит этот жест с началом массажа. Потом он вам покажет улыбкой или лепетом свое желание.

Как распознать хорошего педиатра?

Педиатр будет наблюдать вашего ребенка до 15–16 лет. Поэтому важно не ошибиться при выборе, ориентируясь только на ярко начищенную золоченую табличку с фамилией педиатра у подъезда. Прислушайтесь к тому, что говорят соседи, а также наведите справки в ближайшей аптеке. Там наверняка знают хорошего специалиста.

Вот несколько критериев, которые надо учесть, чтобы убедиться в том, что вы действительно нашли замечательного доктора.

• Его кабинет находится не более чем в 10 минутах ходьбы от дома.

• Он запоминает вас, помнит имя вашего ребенка. Он не говорит «он», если это «она», не говорит «Максим», если это «Габриэль».

• Он интересуется вашим образом жизни (сколько в семье детей, куда вы намерены определить ребенка, ваша профессия, ваш распорядок дня).

• Он не только говорит о болезнях, но и рассказывает вам о психомоторном развитии вашего ребенка.

• Он назначает прием сразу же, в крайнем случае не позднее чем в течение 48 часов.

• Комната ожидания просторная, и в ней много игрушек, телевизор, книжки. Если вам придется сидеть в очереди, пусть ваш ребенок не скучает.

• Он без колебаний соглашается проконсультировать вас по телефону, если вас что-то беспокоит.

• Он всегда умеет вас выслушать, объяснить, что происходит, ободрить вас. Он не ведет себя как сухарь профессионал, но с удовольствием умиляется вашим ребенком: «Каков богатырь!», «Как дела, моя красавица?»

Специальная детская аптечка

Для ежедневного ухода за ребенком вам понадобится немного терпения и два-три аксессуара, которые вы можете запасти заранее…

• Масляно-кальциевый линимент (в аптеке) для обработки и массажа ягодиц (не применяйте токсичное миндальное масло).

• Спирт 70°.

• Эозин водорастворимый в дозах.

• Физиологический раствор в дозах.

• Гель для мытья «два в одном» (для тела и волос).

• Вата.

• Повязки для обработки пупка Sirgifix.

• Ножницы для ногтей ребенка.

• Термометр электронный.

• Термометр для ванны.

• Подгузники от 0 до 5 кг.

• Палочки ватные с защитным наконечником.

• Стерильные компрессы.

• Фланелевые пеленки.

• Щетка детская для волос.

А у меня было так

Лоран, 29 лет, папа Жюли (1 год и 7 месяцев):

«Когда мои жена и дочь вернулись из роддома домой, я решил изменить свой режим работы: я поговорил с начальником и договорился с коллегами, чтобы перейти на сокращенный рабочий день. Они взяли на себя часть моих обязанностей, встреч и досье, а я мог больше времени находиться дома. Все хорошо прошло, мне кажется, все с удовольствием участвовали день за днем в моем отцовском приключении».

«Мы впервые собираемся оставить ребенка с няней. Нужны ли ей какие-либо инструкции?»

Чтобы ваши инструкции не были утомительно длинными, достаточно составить документ под названием «Памятка о том, как поступать с Яэль», где вы напишете о ее режиме, периодичности кормления и сна, что она любит есть, какими игрушками любит играть. Добавьте номера телефонов, по которым надо звонить в случае необходимости: два ваших мобильных, «Скорая помощь», служба спасения.

Няня, которая умеет смотреть за ребенком

Первый критерий уже есть: она должна быть похожа на Дженнифер Лопес. Вот пять следующих.

1. Как и дыня, она должна быть зрелой, но не перезрелой. Предпочитайте студенток, так вы не нарветесь на малолетку или на вечную безработную.

2. Есть время года, когда можно поймать редкую птичку. Если вы все же решите нанять студентку, дождитесь ноября. К этому времени у нее уже определится расписание.

3. Выбирайте расторопную и смышленую студентку, но не бесцеремонную. Веселая и живая, она будет правильно реагировать на ЧП (например, позвонит в «Скорую», вместо того чтобы спрашивать совета у своих подружек), при этом не будет лезть в вашу семейную жизнь, критиковать цвет вашего галстука или породу вашей кошки.

4. Постарайтесь найти няню, которая живет недалеко, в вашем же доме или напротив. Представьте, что она живет за 20 км. Если она заканчивает работу в 22 часа, ей надо оплачивать такси, и это может отразиться на вашем кошельке, или ее надо будет провожать.

5. Если вы хотите, чтобы няня привязалась к ребенку, чтобы стала ему как старшая сестра, доверьте ей работу по дому: мытье посуды, прогулку с собакой. Для начала посмотрите, как девушка управляется с ребенком. И напомните себе, что ответственность и

зрелость ценятся не меньше, чем опыт.

«Надо ли говорить ребенку, что я буду отсутствовать и кто-то другой за ним присмотрит?»

Когда вы уходите – даже ненадолго, – скажите малышу, что оставляете его с бабушкой, например, или с соседкой.

Ребенок начнет понимать, что может рассчитывать на вас; он будет доверять себе, будет более самостоятельным. Поэтому не стоит скрываться и исчезать у него за спиной. Он поймет и будет бояться вашего ухода.

«Я слушаю музыку в гостиной, это может разбудить малыша?»

Это не помешает вашему ребенку. Не забывайте, вы сами должны жить как прежде. Малышу необходимо иметь спокойное место для сна, в остальной части дома жизнь должна протекать, как и прежде: мы смеемся, включаем музыку, ходим, смотрим телевизор, мы не останавливаем работу бытовых приборов и машин. В конце концов, у вас есть и другие дела, не только уход за ребенком. Проникнувшись этой мыслью, вы установите более близкие отношения с малышом.

«Я действительно должен поить его горячим молоком?»

Молочная смесь достаточно жирная, и ее надо разбавлять теплой водой. Однако ничто не указывает на то, что горячее молоко усваивается легче, чем холодное. На ваш выбор: давайте ему подогретое молоко или молоко комнатной температуры.

Безопасное купание. Десять правильных действий

1. Следите, чтобы в ванной комнате температура была от 22 до 25 ˚С, иначе ребенок может простудиться.

2. Идеальная температура воды – 37 ˚С (купите термометр в виде лодочки, он будет одновременно игрушкой). Если нет термометра, опустите в воду локоть, вода должна быть не горячей и не холодной.

3. Рука является самым лучшим инструментом для мытья малыша. Если решите пользоваться рукавичкой, стирайте ее ежедневно, чтобы избежать размножения микробов.

4. Не опускайте ребенка в ванну, если вода еще наливается: температура может резко подняться.

5. Охладите кран водой, когда ванна наполнится.

6. Вода должна доходить до груди ребенка.

7. Ни на секунду не оставляйте ребенка одного. Если зазвонил телефон, заверните малыша в полотенце и унесите его с собой.

8. Пока малыш купается, положите его распашонку на батарею, но следите за металлическими кнопками, они могут очень сильно нагреться.

9. На дно ванны положите пеленку, а кран накройте чем-то мягким, чтобы ребенок не ударился и не обжегся.

10. Всегда завершайте купание мытьем головы: если малыш сидит в ванне с водой, в которой находится шампунь, он может подхватить мочевую инфекцию (да, представьте себе).

Обратите внимание!

Не принимайте ванну вместе с новорожденным: вы рискуете передать ему целую коллекцию микробов. Или сначала сами примите душ, а потом наливайте ванну.

«Могу ли я приготовить две-три бутылочки с молоком заранее?»

Детское питание в бутылочке может сохраняться в течение 12 часов, если вы сразу после приготовления положите его в холодильник, а после того, как достали, покормите ребенка в течение 3–4 часов.

«Я очень боюсь повредить ему родничок… Он и вправду такой ранимый, как о нем говорят?»

Не волнуйтесь: эта зона на макушке головы, между костями черепа, покрыта плотной мембраной, такой же толстой, как брезент.

«Как избежать образования сгустков в молочной смеси?»

Бутылочки продаются с колпачком, закрывающим соску, запорным кольцом и маленькой заглушкой, которая вставляется в центр кольца, удерживающего соску. Надо воспользоваться заглушкой, когда вы готовите смесь. Добавьте воду и хорошенько встряхните, словно шейкер. А потом уже приверните соску. Другой способ: когда бутылочка теплая, вы можете дать ребенку поиграть с ней. Он будет крутить ее в руках, и ни один комочек не устоит!

«Можно ли использовать воду из-под крана, чтобы приготовить смесь?»

Городская вода соответствует нормам здравоохранения, что делает ее питьевой: в ней нет паразитов, микробов, пестицидов, содержание нитратов в ней не должно превышать норму (до 50 мг/л). Поэтому вы можете использовать старую добрую воду из вашего старого доброго крана. В худшем случае, любая достойная газета сообщит вам, если вода в вашем регионе вдруг стала непригодной для питания ребенка.

Но если вы все же решили купить воду в магазине, берите воду с невысоким содержанием минеральных солей (натрий, калий, кальций…).

О какой воде лучше забыть.

1. Contrex, специальная вода для диеты.

2. Вода, в которой содержание фтора превышает 1,5 мг/л. Она не рекомендована детям до 7 лет: в период формирования постоянных зубов избыточное потребление фтора может разрушать эмаль.

Подводя итог, можно сказать, что надо рассматривать этикетку: на ней должно быть указано «Одобрено для детского питания».

«До какого возраста надо все стерилизовать?»

Некоторые специалисты рекомендуют делать это до тех пор, пока ребенку не исполнится 3 месяца, другие считают, что это вообще бесполезно. Если вы придерживаетесь первого, потому что мысль о микробах не дает вам спать по ночам, после 4 месяцев можете расслабиться: иммунная система вашей крошки отныне на пике своей формы. Малыш меньше боится микробов, размножающихся в молоке, которые являются причиной гастроэнтерита. Но именно в этом возрасте ребенок все тащит в рот. Другим, не подверженным стрессу отцам, достаточно сразу после кормления хорошо вымыть ершиком бутылочку и все ее части по отдельности и хорошо высушить. Если вы моете бутылочки в посудомоечной машине, это вполне заменит стерилизацию.

«Надо ли напугать ребенка, чтобы он перестал икать?»

Не надо страшно кричать, это никак не воздействует… на икоту. Еще в утробе матери у ребенка была икота. Обычно она возникает после еды. Успокойте себя: он не испытывает боли, и икота пройдет сама собой через 10–15 минут. Если это случается сразу после еды, вы можете дать малышу еще порцию молока, тогда он быстрее перестанет икать.

А у меня было так

Давид, 28 лет, папа 4-месячной Клары:

«Чтобы вытирать Клару после купания, я использую махровую рукавичку. Это особенно удобно, когда надо вытереть в складочках, за ушками…»

«Могу я давать ребенку бутылочку, когда смотрю телевизор?»

Кормление – это возможность пообщаться с ребенком, познать друг друга, создать связь, поэтому любимый сериал подождет.

«Как помочь ребенку привыкнуть к ложке?»

В возрасте 5 месяцев ребенок открывает для себя новую пищу. И новый инструмент – маленькую ложечку! Из-за чего волноваться? Его надо познакомить с этим инструментом. Когда вы впервые предлагаете ребенку твердую пищу, дайте ее в ложке: занятый рассматриванием нового предмета, он быстрее откроет рот. Для кормления выберите ложку из пластика или силикона: эти материалы не такие холодные, как металл, и контакт с ними нёба, десен, языка более приятен. Контуры ложки должны быть округлыми, размер адаптирован к маленькому ротику ребенка. Как только ваш чемпион возьмет дело в свои руки, вы можете готовить ему то, что не стекает с ложки: овощное пюре с картошкой, густое фруктовое желе, рис с молоком.

«Хотелось бы, чтобы в процессе кормления помещение не превращалось в свинарник. Как быть?»

Для начала купите нагрудник «пеликан» из жесткого пластика с карманом, в который падает пища. Другое решение – наденьте на ребенка водозащитный фартук. Перед началом еды под детским стульчиком расстелите газету. После еды достаточно ее скомкать и выбросить, и все останется чистым!

«Я слышал об опасности бутылочек с бисфенолом А. Их не стоит покупать?»

Многие научные исследования заставляют волноваться. Например, Канада собирается принять решение о запрете продавать такие бутылочки. Однако европейские организации по контролю пищевой промышленности полагают, что никакой опасности нет. Бисфенол А является составляющей поликарбоната – пластмассы, из которой производится 90 % детских бутылочек, а также знаменитые коробки «Tupperware». Этот материал может представлять потенциальную опасность под воздействием высокой температуры. Если у вас нет кузена, занимающегося научными исследованиями и вы беспокоитесь, то у вас два выхода из положения: раздобыть стеклянные бутылочки, из которых вы сами пили в раннем детстве, или перейти на бутылочки из полипропилена, другой пластмассы, в которой не содержится бисфенол А.

А у меня было так

Франк, 29 лет, папа 3-месячной Леа:

«Мне надо идти на работу, а у меня на руках красные следы от эозина. Мне это надоело, и я перелил это вещество в пульверизатор. Я меняю подгузник и одновременно брызгаю ей на попу, вот так просто!»

«Не лучше ли давать моему малышу маленькие баночки с питанием с этикеткой „био“?»

По большому счету, все равно! Био или нет, любое детское питание изготавливается по одним и тем же европейским нормам, которые предусматривают повышенный уровень безопасности: отсутствие консервантов, красителей, искусственных ароматизаторов, подсластителей, близкое к нулю содержание пестицидов и нитратов. Эти же нормы регулируют содержание углеводов, белков и жиров, витаминов и минералов. В общей сложности эти продукты проходят от 200 до 300 контрольных испытаний.

Мораль: трудно сделать продукт более «био», чем маленькая баночка с детским питанием, даже и без этикетки.

«Педиатр прописал нам свечи. Мне как-то неловко от мысли, что их надо туда вставлять…»

Раньше многие задавались вопросом, каким концом вставлять свечи. Теперь это в прошлом: оба конца свечи одинаково «тупые». Вам остается только поднять ноги ребенка и зафиксировать их, держа за щиколотки, и вставить суппозиторий, смазанный вазелином. Несколько секунд сжимайте ягодицы ребенка, чтобы свеча не выскочила. Не забудьте также, что свечи лучше вводить после того, как ребенок опорожнил кишечник, то есть в тот момент, когда вы меняете ему подгузник. Если он покакает вскоре после введения суппозитория, то трудно определить, какое количество лекарства всосалось на самом деле.

А у меня было так

Себастьен, 30 лет, папа Сидонии:

«Чтобы заставить мою дочь принять лекарство в каплях перед кормлением из бутылочки, я наливаю капли в соску. Таким образом, когда я подношу соску к ее рту, она, думая, что это молоко, начинает сосать. Дело сделано!»

«Если я что-то делаю неумело, это значит, у меня нет отцовского инстинкта?»

Не делайте так, как это требуется в теории. Ищите правильный вариант сами. Наблюдайте за ребенком, прислушивайтесь к нему, так вы поймете, что для него хорошо. Смотрите на своего малыша взглядом нежного отца и не совершайте механически предписанные действия. Все пойдет нормально. Если ребенок плачет, а вы не можете понять причину, расслабьтесь. Малыш знает, что ему нужно, и он постарается донести это до вас. Конечно, ваши жесты не всегда уверенные, но это не страшно. Само желание участвовать в воспитании уже делает вас хорошим отцом, поверьте.

Распорядок дня для ребенка

В первые дни распорядок дня вашего малыша по насыщенности не отличается от министерского. На первых порах это будет выглядеть примерно так.

6.00 Завтрак с папой

6.30 Туалет и возвращение в кроватку

8.45 Еще не готово? На этот раз кормит мама

9.45 Купание и процедуры

10.00 Короткий сон (который может и затянуться)

11.50 Небольшой туалет перед тем, как сесть за стол!

12.20 Встреча с игрушками прямо в кроватке, потом сон

15.00 Я переодеваюсь на вторую половину дня и полдничаю

15.40 Короткий сон в коляске для разнообразия

18.00 Туалет перед кормлением

18.30 Немного вздремнуть, я это заслужил

20.30 Ужин с мамой и папой

21.20 Вечерний наряд

21.40 «Просьба не беспокоить!»

2.00 Последняя заправка перед долгой дорогой

2.15 Спокойной ночи! (если все хорошо…)

«Я устаю на работе, и когда еще встаю по ночам, чтобы кормить ребенка, утром плохо себя чувствую. Что делать?»

Конечно, вы правы, но ваша жена не может взять все обязанности на себя. Вы можете кормить малыша в последний раз перед сном, в полночь или в час ночи, и первый раз утром, около 6–7 часов, а мама будет заниматься кормлением среди ночи (а это очень нелегко!). Таким образом, вы получаете 6 часов сна, а ваша жена восполнит недостаток сна утром и поздно вечером. Другое решение: вы берете на себя кормление в 6 утра на неделе, а в субботу и воскресенье отсыпаетесь, покормив ребенка среди ночи. В качестве компенсации можете вздремнуть в выходные и после обеда.

«Мой сын храпит. Нормально ли это в возрасте 2 месяцев?»

Спящий ребенок всегда издает какие-то звуки, посвистывание, совсем как взрослый. Это происходит, если его носик забит или в горле скопилась слизь, которую он не может удалить. Если это не мешает ему дышать, не беспокойтесь. Но перед сном прочистите малышу нос физиологическим раствором и приподнимите его голову.

А у меня было так

Жан-Мишель, 31 год, папа 8-месячного Саши:

«Для борьбы со срыгиванием можно подложить подушку между матрацем и кроватной сеткой на уровне головы, а также пристегнуть булавками к матрацу какие-нибудь ваши трусы и „вдеть“ в них ребенка. Таким образом, он не будет соскальзывать к краю кроватки».

Симон, 23 года, папа 2-летней Амели:

«Во время первых визитов к педиатру от плача дочери и моего стресса я забывал о половине вопросов, которые собирался задать врачу. И тогда я стал записывать все на листочке».

«Когда надо консультироваться у педиатра?»

Вас должны насторожить следующие симптомы: повышенная температура, отказ от еды, регулярные приступы крика, чередующиеся со спокойными периодами, плач со слезами, жалобный стон, изменение цвета кожных покровов, рвота или отрыжка свернувшимся молоком, отсутствие стула в течение суток или, напротив, диарея. В любом из этих случаев без промедления обращайтесь к вашему лечащему врачу или в «Скорую помощь».

Этого надо избежать любой ценой

1. Навязывать ребенку собственный распорядок дня со строгим расписанием.

2. Постоянно удовлетворять его желание играть.

3. Пытаться все понять (это придет со временем).

4. Утомлять его вспышками фотоаппарата под предлогом того, что надо запечатлеть для истории, как тетушка Жаннин берет его на руки (его глаза очень чувствительны к яркому свету).

5. Предвосхищать его желания: например, будить его для кормления. Лучше пропустить час кормления, чем час отдыха.

6. Оставить его плакать в своем уголке.

Меня пугают мои новые обязанности, с кем я могу поговорить о них, чтобы не тревожить свою жену?

Для этого есть акушерки. Без колебаний вызывайте либо акушерку, либо детскую сестру. Они сумеют вам в спокойной обстановке объяснить ваши новые обязанности и предостеречь от излишнего беспокойства. Вы также можете обратиться в родильный дом, где команда специалистов различных областей (педиатры, акушеры, психологи) примет вас в любое время. Вы можете кроме того обратиться в родильный дом, чтобы узнать, существует ли при нем специальная группа для начинающих отцов, а также просто посетить своего лечащего врача.

А у меня было так

Рауль, 32 года, папа 6-месяной Мины:

«Чтобы заставить мою дочь пить воду, я сгибаю соску, чтобы выпустить струйку, нацеливаюсь ей прямо в рот и отпускаю. Она обожает эту игру. Иногда я брызгаю ей прямо на лицо! Но не надо так делать постоянно».

«Моя дочь родилась посреди зимы. Можно ли с ней гулять, не простудится ли она?»

Если термометр показывает ниже нуля, останьтесь дома, нет никакой необходимости выгуливать новорожденного. Но если вам необходимо выйти, оденьте малыша тепло (на один слой одежды больше, чем у вас самого), особенно хорошо укройте ноги, например шерстяным одеялом. Не стоит использовать рюкзак-кенгуру, из которого ножки ребенка свисают: они неподвижны и мерзнут, в то время как сам он в теплом комбинезоне. На дно коляски можно положить овечью шкуру для сохранения тепла и не забудьте смазать лицо ребенка защитным кремом.

«У меня непостоянный распорядок дня, а мне хотелось бы купать ребенка. Нужно ли купать его в определенное время?»

Можно купать ребенка в любое время, только не сразу после еды. Так вы избежите срыгивания.

«Надо ли купать ребенка ежедневно?»

Не обязательно купать ребенка каждый день. Раз в три дня вполне достаточно (даже при этом кожа ребенка может испытывать раздражение).

«Ребенок вопит, как только оказывается в воде… Значит ли это, что у него водобоязнь, как и у его папочки?»

Девять месяцев внутриутробной жизни ребенок провел в жидкой среде! Поэтому ощущение воды он знает наизусть! Он любит воду, в этом вы можете быть уверены! Ему просто может быть холодно, когда вы его раздеваете. Советую накрыть его вашей большой ладонью, когда он раздет, и согнуть ему ножки, чтобы они касались живота: малышу будет теплее. Также постарайтесь не сажать его в ванну, в которую еще не набралась вода. Если он подвижен в ванне, то не будет плакать. Поддерживайте головку одной рукой, а другой держите его, обхватив его ручку большим и указательным пальцами. И, зафиксировав его подобным образом, дайте ему возможность двигаться. Он будет доволен, и вы разговаривайте с ним ласковым голосом. Никогда не купайте малыша перед едой. Если он кричит, может, хочет есть. И последнее: не спускайте воду из ванны, пока ребенок в ней: звук из трубы и исчезновение воды могут его напугать.

А у меня было так

Симон, 30 лет, папа 2-месячного Поля:

«При купании я пользовался губкой. Сейчас я это делаю рукой, и мне кажется, ему это больше нравится. Он узнает свое тело. Это как введение в массаж».

Ришар, 33 года, папа полуторамесячной Ирмы:

«Когда я вынимаю свою дочь из ванны, она часто плачет, поэтому я тороплюсь ее вытереть, и складочки на ее теле не всегда сухие. Я аккуратно дую на еще влажные складочки, чтобы моя дочь смогла расслабиться».

Любовное гнездышко для вашего малыша

Ваш малыш ростом уже больше 50 см, но ему все равно нужно очень маленькое пространство. Вот

несколько путей, чтобы ему было столь же уютно, как в животе у мамы.

Пол, на котором не остаются пятна

Выбираем: покрытие одновременно прочное и легко чистится. Пока ребенок совсем маленький, на пол не обращают внимания, но потом покрытие превращается в большую проблему. Среди наиболее практичных решений крашеный паркетный пол, покрытый прозрачным пластиковым слоем, или мягкое синтетическое покрытие (типа линолеума). Они не слишком красивы, зато износостойкие и практичные в уборке: легко подметаются и моются.

Забудем: о холодном и твердом кафельном покрытии, на которое ребенок не любит садиться. О мягком ковровом покрытии, приятном на ощупь, но представляющем собой неприступную крепость микроскопических клещей, этих вызывающих аллергию монстров, живущих в каждой ворсинке. Если все-таки вы склоняетесь к ковровому покрытию, то надо выбрать из натуральных материалов с пропиткой против пятен. И будьте готовы пылесосить его 2 раза в неделю, а дважды в год мыть шампунем.

Если же не знаете, на что решиться, то идеальный вариант – это паркет с мягким ковром.

Мягкий свет

Выбираем: пока ребенок совсем маленький, надо предусмотреть два источника света. Потолочный светильник с регулятором мощности, чтобы следить за спящим ребенком, другую лампу лучше расположить рядом с пеленальным столом. Она должна быть смешной, чтобы забавлять ребенка, и иметь подвижную конструкцию. Ночник со слабой лампочкой будет нелишним при ночных кормлениях.

Забудем: о лампах-прищепках на спинке кроватки, которые повернуты к постели. Они могут быть опасны (их можно устанавливать только для детей старшего возраста).

Не слишком яркие стены

Выбираем: все то, что моется! Краска или обои должны быть моющимися, хотя бы на метр от пола, потому что художественные наклонности проявятся

очень быстро! Выбирайте скромные гармоничные цвета, чтобы они не так быстро надоели. Вам останется только менять мебель и обстановку по мере роста ребенка и не придется часто перекрашивать или переклеивать всю комнату.

Забудем: о матовой окраске, очень красивой поначалу, но быстро пачкающейся, о ярких агрессивных цветах (красном, черном), если только вы не хотите сделать из своего ребенка самого юного невротика в вашем квартале, об обоях в крупный рисунок, с фигурками по всему фону, которые утомляют глаза ребенка.

Технические приемы

Я не хочу сказать, что вы неумеха (вы все-таки проводите выходные, уткнувшись в карбюратор, или ваяете скульптуру на шаре), однако этот крошечный человечек кажется вам таким хрупким… Гораздо больше, во всяком случае, чем мотор газонокосилки, продержавшийся все-таки одиннадцать лет, включая две суровые зимы. Вот основные технические приемы, которыми нужно овладеть папе.

КАК ПОМЕНЯТЬ ПОДГУЗНИК В ПЕРВЫЙ РАЗ?

1. Убедитесь, что в комнате тепло (22 °С), потом уложите ребенка на пеленальный стол, накрытый пеленкой или другой тканью, более приятной, чем пластик.

2. Прежде чем снимать подгузник, снимите носочки. Малыши имеют отвратительную манеру подгибать ножки и пачкать пятки о грязную попу. Крепко держите бедра ребенка вверху во время всей процедуры. Пусть грязный подгузник пока лежит под ребенком. Сверните подгузник грязными ватными сторонами внутрь. Используйте боковые крылышки подгузника для «грубой очистки» попы, потом сверните подгузник в ком и застегните липучками; даже если он упадет на пол, ковер не пострадает.

3. Пройдитесь влажным куском ваты от менее грязных участков к более грязным, стараясь не занести кал в половые органы. У девочек начинайте мыть лобок, потом вульву, у мальчиков сначала верхнюю часть половых органов от корня к концу. Потом приподнимите ребенка, чтобы сделать то же самое снизу.

4. С помощью мягкой салфетки или другого куска ваты высушите кожу аккуратными промокательными движениями.

5. Сразу же меняйте подгузник. Расправьте его, липучки должны быть сзади на уровне бедер, выровняйте и подсуньте под ребенка – липучки на уровне пупка (ребенка надо приподнять в этот момент за щиколотки, чтобы под попу можно было подсунуть подгузник).

6. Мальчику необходимо направить его «краник» вниз, что не позволит моче выливаться через верхний край подгузника. Расправьте складки подгузника по бокам, чтобы он плотно охватывал ножки ребенка.

Как определить, не слишком ли туго я стянул края подгузника?

Нормально, если между животом ребенка и подгузником

можно свободно просунуть два пальца.

КАК ПРИГОТОВИТЬ БУТЫЛОЧКУ С МОЛОЧНОЙ СМЕСЬЮ?

1. Снимите ваш красивый галстук (красивую рубашку, пожалуй, тоже) во избежание риска украсить его мотивом, не имеющим ничего общего с нынешней модой. Затем вымойте руки, перед тем как взяться за бутылочку.

2. Какова бы ни была марка молока, пропорция для разведения всегда одинакова: 1 доза сухой смеси на 30 мл воды (и не надо насыпать с горкой, думая, что от этого он будет на час дольше спать, – скорее, наоборот, надо снять ножом излишек).

3. Естественно желание развести смесь горячей водой. Ошибка! Горячая вода имеет тенденцию свертывать молоко и делать его комковатым. Итак, развести смесь водой комнатной температуры, взболтать до получения однородной консистенции, а потом можно поместить бутылочку на 20 секунд в микроволновую печь.

4. Прежде чем дать бутылочку ребенку, капните несколько капель себе на запястье: молоко должны быть теплым, но не обжигающим (26–28 °С, как материнское молоко). Шалунишка так вопит, что нет времени дать молоку остыть. Тогда подержите бутылочку под струей холодной воды.

А у меня было так

Бертран, 31 год, папа 3-месячной Саскии:

«Если я чувствую напряжение, если нервничаю из-за работы или чего-то другого, я говорю своей дочери: „Ты меня прости, это не из-за тебя, ты не виновата, но я что-то сегодня вечером на нервах…“ И у меня впечатление, что она понимает, во всяком случае, это ее успокаивает».

Реми, 27 лет, папа 9-месячного Давида:

«Когда я забирал жену и ребенка из родильного дома, я организовал для них маленькую приветственную церемонию, написал плакат „Добро пожаловать домой!“ и повесил его над входной дверью. Она была очень растрогана, я тоже».

Обратите внимание!

• Только к 10–12 месяцам визуальные способности вашего маленького Пикассо приближаются к вашим: он уже четко различает папу и маму. Раньше он видел лишь контур лица, волосы, нечетко – глаза и совсем не различал мелких деталей, например морщин…

• Если грудничок активно двигается, а иногда даже дрожит (это называется «тремор новорожденных»), это означает, что его нервная система постепенно развивается и организуется.

КАК В ПЕРВЫЙ РАЗ ДАТЬ РЕБЕНКУ БУТЫЛОЧКУ С МОЛОКОМ?

1. Найдите место, в котором вам будет удобно, например кресло с подлокотниками. Обопритесь о спинку кресла, найдите положение, в котором вы сможете просидеть 15 минут, общаясь со своим малышом.

2. Возбудите сосательный рефлекс, поглаживая его щечку, малыш повернется к вам, широко открыв ротик.

3. Вложите соску ему в ротик, наклонив бутылочку под углом 45°, чтобы соска была все время заполнена молоком.

4. Выньте соску и проведите мизинцем по углу рта ребенка, чтобы остановить сосательный рефлекс.

Надо предусмотреть:

• работающий кран с водой;
• молочная смесь в порошке;
• мерная ложечка (в упаковке с молоком);
• нож, чтобы снять лишнее с мерной ложки;
• кастрюля.

Молоко для ребенка: как выбрать?

Выбрать хорошее молоко непросто, для этого надо иметь чуть ли не диплом диетолога. Постараемся вам помочь.

ДЛЯ ЛУЧШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ: ФЕРМЕНТИРОВАННОЕ МОЛОКО

Что это такое? Как правило, в нем присутствуют бифидобактерии – натуральные бактерии кишечной флоры, облегчающие усвоение лактозы, а также помогающие организму в борьбе с внешними микробами.

Для кого? Для детей, испытывающих боли в животе

и ослабленных, не способных противостоять инфекциям.

ПРОТИВ СРЫГИВАНИЯ: МОЛОКО AR

Что это такое? Молоко «премиум» или «комфорт» с добавлением муки из плодов цератонии, кукурузной, рисовой муки или крахмала.

Для кого? Для «плюющихся» детей.

ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ: МОЛОКО НА

Что это такое? Протеины коровьего молока раздроблены на более мелкие фрагменты, чтобы избежать аллергической реакции организма. Это молоко практически не вызывает аллергии.

Для кого? Для детей во время отлучения от грудного вскармливания или для тех, у кого в семье есть аллергики.

ЧТОБЫ РАСТИ, НО НЕ ТОЛСТЕТЬ: МОЛОКО ДЛЯ РОСТА

Что это такое? Молоко для роста содержит больше железа, основных жирных кислот и протеинов, чем обычное коровье молоко. Последнее очень богато белками и может повлечь развитие ожирения у ребенка. С другой стороны, недостаток основных жирных кислот, дефицит железа в обычном молоке могут повлечь серьезные расстройства пищеварения ребенка.

Для кого? Все больше педиатров рекомендуют молоко для роста детям от года до трех. Пол-литра в день покрывает 50 % пищевых потребностей ребенка.

А у меня было так

Франсуа-Ксавье, 39 лет, папа 9-месячного Яника:

«Чтобы укачивать моего малыша, я подкладывал под одну ножку кроватки книжку, и мне оставалось только нажимать на противоположный край кроватки».

«Я боюсь тереть его нежную кожицу, когда вытираю полотенцем. Как быть?»

Начните с того, что заверните малыша в большое, нагретое полотенце (можно прогладить его с паром). Не закрывайте ему лицо, иначе ребенок может заплакать. Легкими движениями похлопывайте по всему телу, но не трите. Можно подуть на ребенка, это не только высушит кожу, но и успокоит его. Вытрите все складочки на шее, за ушками, паховые складки, подмышки, между пальцами ног. Если трудно это сделать полотенцем, воспользуйтесь рукавичкой или бумажным носовым платком, марлевым компрессом, разрезанным на четыре части, или даже ватной палочкой, чтобы вытереть ушки и между пальчиками ног.

А у меня было так

Филипп, 34 года, папа Матео (1 год 8 месяцев):

«В тот день, когда мы вернулись домой, я решил составить список дел на каждый день (визиты к педиатру, в банк, в страховую кассу…). У меня было впечатление, что я меньше загружен и быстро продвигаюсь в выполнении необходимых поручений».

Жорж, 29 лет, папа 6-месячного Сезара:

«Чтобы поблагодарить всех, кто поздравил нас с рождением Сезара, мы сделали фотографии с сыном, держа в руках чей-нибудь подарок, а потом разослали снимки с приветственными словами. Все были очень тронуты».

Как заставить малыша отрыгнуть воздух?

Иногда требуется время, чтобы этому научиться (если отрыжка не приходит, малыш может срыгивать молоко). Не делайте из этого драмы, а попробуйте один из этих проверенных способов.

• *Лицом к лицу:* аккуратно поставьте малыша себе на колени, прямо, чтобы его животик не был вогнут. Одной рукой поддерживайте его в этом положении, другой слегка похлопывайте или потрите по лопаткам.

• *Маленький коала:* положите себе на плечо его голову, чтобы он смотрел вам за спину. Держите его крепко за попу одной рукой, а другой ладонью похлопывайте по спинке и делайте массирующие круговые движения.

• *Самолетик:* положите его животом на одно свое колено, грудью на другое, так чтобы спина была выше, чем попа. Погладьте по спине одной или двумя руками. Если в течение 10 минут ничего не произойдет, перейдите к другому способу.

• *Штопор:* ребенок сидит у вас на коленях, обхватите его за талию и слегка покрутите в одну и другую сторону.

Как безопасно носить малыша?

Часто мы обращаемся с малышом, как с хрупкой фарфоровой вазой. Не стоит. Можете носить спокойно, он не сломается.

• Прислоните его к своему плечу, поддерживая голову одной рукой и держа под попу другой. Ваше сердцебиение успокоит его.

• Прижмите ребенка спиной к своей груди, он смотрит вперед, поддерживайте его одной рукой под попу, другой за грудь.

• Голова ребенка лежит у вас на сгибе локтя, его тело на вашем предплечье. Вторую руку пропустите между ног ребенка, ладонью поддерживайте его живот.

Обратите внимание!

Ребенок довольно часто падает с пеленального столика. Не оставляйте младенца ни на секунду без присмотра, подготовьте все заранее: чистый подгузник, туалетную рукавичку, масляно-кальциевый линимент, чистую одежду.

Как сделать расслабляющий массаж?

Десять минут массажа – идеальное средство не только для расслабления, но и для сближения (это особенно важно, если вы не кормите ребенка). Это также позволяет малышу познать свое тело.

• После легкого массажа головы: поставьте большие пальцы в центр лба ребенка и делайте скользящие движения в стороны висков. Повторите 2–3 раза, располагая пальцы каждый раз чуть ниже. Затем поставьте пальцы над бровями ребенка, такими же скользящими движениями дойдите до висков и слегка нажмите на височную область.

• Положите ладони на грудь ребенку: основанием ладони массируйте нижнюю часть грудной клетки книзу и наружу, затем вернитесь на середину.

• Начните растирать верхнюю часть стопы ребенка большими пальцами, затем легонько пожимайте каждый его пальчик своими большим и указательным пальцами.

• Теперь массируйте всю стопу между своими ладонями, потягивая ее к себе.

А у меня было так

Тибо, 28 лет, папа 5-месячной Леа:

«Акушерка говорила мне, что новорожденные обожают лица людей. Я вырезал из журнала лица и приклеил их вокруг кроватки. Леа с удовольствием их рассматривала».

Мишель, 30 лет, папа 6-месячной Хлои:

«Когда Хлое было несколько недель, она плохо засыпала. Часто я ложился в ее комнате, рядом с кроваткой, и читал книжку. Она чувствовала, что я рядом, успокаивалась и вскоре погружалась в сон».

Жерар, 39 лет, папа Симона (1 год 7 месяцев):

«Мой сын Симон часто засыпал в прогулочной коляске. Но когда я переносил его в кроватку, он просыпался. Я стал нагревать матрац в кроватке и его спальный мешок феном, и тогда он даже не догадывался, что я его переношу на другое место».

Как вынимать из кроватки и как класть в нее ребенка?

Как только вы взяли ребенка на руки, надо поддерживать его голову во избежание дискомфорта и микротравм.

• Левой рукой, к примеру, приподнимите его голову, аккуратно подсуньте правую руку ему под затылок.

• Переместите освободившуюся руку (левую) под попу, уравновешивая вес ребенка на руках, осторожно вынимайте его так, чтобы голова была немного выше.

Техосмотр кроватки для ребенка

Кроватка с решеткой послужит вашему ребенку до трехлетнего возраста. Прежде чем купить ее, обратите внимание на следующие моменты.

• Дно кроватки должно регулироваться, что помогает родителям не утомлять спину.

• Деревянная кроватка должна быть абсолютно гладкой.

• Углы кроватки должны быть закругленными.

• Матрац должен идеально подходить по размеру.

• Кроватка должна иметь маркировку соответствия европейским нормам безопасности.

Как купать ребенка?

• Приготовьте полотенце, свежий подгузник, распашонку или пижамку и только тогда раздевайте ребенка, снимая использованный подгузник в последнюю очередь. Если подгузник испачкан калом, то сначала ополосните ребенка (вы же не будете загрязнять всю ванну!).

• Несите ребенка, подложив руку ему под мышки, его голова на вашем плече, пропустите свою другую руку между его ногами. Погружайте его в воду, начиная с ног.

• Небольшое количество шампуня (для тела и головы) налейте себе в ладонь, другой рукой поддерживайте голову ребенка. Намыливайте ребенка, начиная с головы (наиболее чистой части), аккуратными нежными движениями, словно вы гладите цыпленка. Продолжайте намыливать живот, под мышками, паховые складки, затем пальцы ног, половые органы, ягодицы.

• Поддерживайте ребенка одной рукой под затылком, другой лейте на него воду, сначала на тело, потом на голову, не попадая на лицо. Эффект неожиданности уже прошел, он наслаждается купанием. Через 5–8 минут можно вынимать ребенка из ванны.

А у меня было так

Эрик, 38 лет, папа Маго (полтора года):

«Моя дочь не выносила холодного геля для мытья. Тогда я подвесил к крану сетку, в которую помещал флакон. Пока ванна набиралась, гель нагревался».

Тьерри, 29 лет, папа Элиа (1 год и 2 месяца):

«Пока мой сын был совсем маленьким, я иногда купал его по два раза в день, потому что он был излишне возбужденным. Ванна успокаивала его».

Как аккуратно надеть на ребенка одежду через голову?

Как правило, дети не любят одеваться. Вот как вы должны поступить.

• Двумя руками растяните ткань, чтобы горловина была как можно шире. Заднюю часть горловины подложите под затылок.

• Приподняв его голову, переднюю часть горловины натягивайте вперед.

• Просуньте три своих пальца в рукав одежды и захватите ручку ребенка. Так он не сможет растопырить пальчики.

• Потяните ручку ребенка в рукав, помогая себе второй рукой сверху. Когда рукав займет свое место на руке ребенка, отпустите ее.

Обратите внимание!

Процедура одевания не должна превращаться в испытание. Она должна быть полна ласки, нежности. Можно превратить ее в игру. Он почувствует вашу уверенность и даст вам себя одеть.

А у меня было так

Бернар, 28 лет, папа 2-месячной Нины:

«Моя дочь не любит, когда ее одевают и особенно когда раздевают. Поэтому я слежу, чтобы она никогда не была без одежды: снимая верх, я тотчас надеваю одежду для дня. Потом также поступаю с ползунками. Она молчит и не сопротивляется».

Пьер, 30 лет, папа Люка (полтора месяца):

«Когда Люк не может отрыгнуть воздух (поначалу это меня беспокоило), я кладу его на живот или сажаю прямо, поддерживая его голову, и он почти сразу отрыгивает воздух».

Как посадить его в рюкзаккенгуру?

Отцы обожают этот чудесный способ передвижения с ребенком, позволяющий обоим наслаждаться обществом друг друга.

• Прежде чем отправиться на прогулку, потренируйтесь дома надевать рюкзак.

• Как только вы надели на малыша «сбрую», успокойте его ласковыми словами, погладьте его, ведь для него тоже это новые ощущения, к тому же он вас не видит.

• Когда вы шагаете, держите всегда одну руку на его голове, потому что она может болтаться из стороны в сторону.

Пять советов, помогающих правильно выбрать рюкзак-кенгуру

Рюкзак должен отвечать следующим требованиям:

• Ноги ребенка должны быть достаточно высоко подняты, а не свешиваться вниз, как в традиционной переноске.

• Ребенок должен находиться довольно высоко, его голова должна быть на уровне вашего подбородка. Это необходимо для лучшего контакта, к тому же ребенок меньше тянет рюкзак вниз.

• Ребенок должен плотно прилегать к телу папы или мамы (контакт необходим всегда), чтобы не было эффекта рычага, заставляющего вас наклоняться назад.

• Рюкзак должен легко подстраиваться под комплекцию того, кто несет ребенка, под его одежду, под одежду ребенка и т. д.

• Рюкзак должен сохранять по мере роста ребенка функциональность. Более крупного ребенка можно носить в нем лицом вперед, на спине или на боку. Рюкзак должен стать необходимым аксессуаром, потому что не при всех обстоятельствах можно воспользоваться прогулочной коляской, кроме того, дети, начинающие ходить, быстро устают, останавливаются на лестницах, засыпают и т. д. Короче говоря, рюкзаком-кенгуру можно пользоваться дольше и чаще, чем вы думаете.

Жереми, 30 лет, папа 7-месячного Яна:

«Чтобы облегчить колики у моего сына, из-за которых он бывал не в настроении, я гладил ему живот круговыми движениями по часовой стрелке или клал его на живот. Это почти волшебное средство».

Шарль, 31 год, папа годовалой Нины и месячного Поля:

«Когда моя дочь Нина была совсем крошкой, наш педиатр посоветовал нам, что сделать, чтобы насморк не переходил в бронхит: в комнату ребенка надо ставить сушилку, на которой развешано вынутое из стиральной машины белье. Благодаря влажному воздуху ребенку дышится легче».

Акт 5. С крейсерской скоростью

Увертюра

Вы прогуливаетесь по парку с вашим ребенком в коляске, этакий старый вояка на поприще отцовства. Гордый, как никогда, вы внутренне улыбаетесь, оглядывая пройденный путь. И миновало уже пять недель, а эмоции все те же. Вы уже не страшитесь поменять малышу подгузник при всех. Вы можете всё, вы даже умеете складывать прогулочную коляску, одновременно доставая проездной билет, когда входите в автобус. Вы только что опять приступили к работе (да это просто отдых!)… Перерыв, чтобы выпить кофе, дорога на работу и домой, когда можно почитать книжку без картинок, и счастье снова в конце дня оказаться дома, в своей маленькой семье. Конечно, есть и небольшие промахи, но сейчас вы полностью довольны собой. Да что там, просто счастливы!

«Как организовать время, чтобы хоть немного поспать?»

У вас нет выбора: вы должны изменить привычки, связанные со сном, чтобы не превратиться в зомби в галстуке. Это означает, что ложиться надо раньше и спать одновременно с ребенком. Подстраивайтесь под него. Если вы кормите его из бутылочки, то по ночам меняйтесь с женой. Кроме того, просите ваших родственников и друзей иногда приходить вам на помощь.

Маленькие хитрости, чтобы освободить ребенка от газов

Если ваш малыш часто заливается слезами, складываясь пополам и прижимая ноги к животу, он пытается дать вам понять, что его мучают болезненные газы.

• Положите его на спину и его ногами делайте движения, как будто он едет на велосипеде: это простое упражнение помогает растянуть желудок ребенка и, как следствие, ослабить болезненные спазмы.

• Массаж животика в течение 5–10 минут способствует высвобождению газов и позволяет желудочно-кишечному тракту функционировать нормально.

• Также вы можете положить ребенка животом к себе на колени, голова и тело неподвижны, ноги болтаются.

• Грелка также творит чудеса: если нет специальной грелки для детей, можно воспользоваться маленькой бутылочкой, завернутой в носок. Но осторожно, вода должна быть не горячей, а только теплой.

Если ничего не помогает, педиатр назначит соответствующее лечение. Например, посоветует кормить малыша легко усвояемым молоком. И будьте терпеливы. Поскольку пищеварительная система ребенка еще не сформирована, могут пройти многие недели и даже месяцы, прежде чем он привыкнет пить и есть. Если от скопления газов в кишечнике он куксится и хнычет, возьмите его на руки или посадите в рюкзак-кенгуру и походите с ним.

«Существует ли способ заставить ребенка проглотить лекарство?»

Если речь идет о сиропе или другой жидкости, поднесите ложку к самому краю рта, чтобы малыш мог «лакать» лекарство. Можно также воспользоваться шприцем (без иглы!): приложите его к уголку рта ребенка, чтобы струя попадала на внутреннюю сторону щеки, а не в дыхательное горло. Аккуратно нажимайте на поршень, чтобы малыш мог почувствовать кончик шприца. Никогда не наливайте лекарство в бутылочку с молоком: если он не допьет молоко, то не примет предписанную дозу лекарства целиком.

«Является ли точным измерение температуры под мышкой?»

Если будете держать термометр действительно под мышкой, то измерение будет точным. Если нет, то прибавьте один градус к полученной температуре. Однако самые точные измерения дает ректальный термометр. Если вам кажется, что использовать его – это в какой-то степени насилие, то уверяю вас, ребенок ничего не почувствует.

«Существует ли идеальный момент для измерения температуры?»

Температура тела малыша изменяется в течение дня. Она может даже повыситься на несколько десятых градуса, когда он плачет или когда идет процесс переваривания пищи. Не стоит приписывать высокую температуру приступу недовольства! Единственный момент, который вы должны принимать во внимание, это когда вы дали ему жаропонижающее лекарство. Точную температуру вы узнаете через 6 часов. Если ребенок имеет нездоровый вид, измерьте температуру перед сном.

А у меня было так

Ришар, 32 года, папа 9-месячного Тони:

«Чтобы сидеть спокойно за рулем, я сделал для сына приспособление в виде арки, которое прикреплял над его сиденьем. К этой арке можно цеплять разные игрушки, сыну очень нравится».

Себастьян, 27 лет, папа 2-летней Людивины:

«Когда у моей дочери был запор, достаточно было нажать пальцем 2–3 раза на свод ее стопы. Это рефлексология. Разумеется, это действует как на детей, так и на взрослых».

«Я слышал о синдроме укачанного ребенка. Может, не стоит играть с ним в самолетики?»

Надо обязательно знать, что мышцы шеи ребенка младше двух лет (тем более младше одного года) не имеют достаточного тонуса для поддержания головы, очень тяжелой по отношению к весу всего тела, особенно когда она свешивается. Это еще усугубляется, если ребенка качать при этом из стороны в сторону. Травмы головы случаются не потому, что вы подкидываете ребенка, сидящего у вас на коленях, или немного крутите малыша. Если вы поддерживаете при этом его голову под затылком, опасаться нечего. Бояться нужно другого: ребенок кричит, не унимается больше часа, и у вас появляется непреодолимое желание хорошенько его встряхнуть, чтобы он замолчал! И это не только бесполезно, но и очень опасно.

«Я снова вернулся на работу. Как организовать свое личное время, не занятое подгузниками и криками?»

Не торопитесь. Сначала вам надо восстановиться и прийти в себя. Будете спешить приняться за какое-то дело, пока ребенок дает вам возможность, – только устанете. Ваша жена тоже устает. Вскоре вы оба потеряете терпение, и семейный скандал неизбежен. Вы можете пойти куда-нибудь без ребенка, поручив его маме или сестре, например. Только не забудьте поговорить с малышом: «Я твой отец, но я также Лионель, и мне необходимо, чтобы чувствовать себя в форме, пятнадцать раз проплыть большой бассейн из конца в конец». Тогда ребенок не будет чувствовать себя брошенным, не будет страдать от вашего отсутствия, да и вам станет легче.

Необходимо иметь возможность передохнуть, чтоб сохранить равновесие в семье. Объясните это вашей жене. Если вы вновь приступили к работе, не торопитесь. Возвращаясь домой, расслабьтесь: загляните в свой любимый обувной магазин, к примеру… Если вы дома и не решаетесь сказать жене, что вам необходимо глотнуть вольного воздуха, то предложите сходить за покупками (но без нее!), помыть в гараже машину. Вы сразу почувствуете, как ослабевает напряжение.

«Прошел уже месяц, а мы все еще не начали снова заниматься любовью… Сколько же нужно времени?»

Ваши отношения рано или поздно возобновятся. Вы не единственный мужчина в квартале, сидящий на голодном пайке, для всех пар это одинаково! У семейной пары было 9 месяцев, чтобы привыкнуть к мысли о том, что они станут родителями, о том, что в мир придет новый человек, который перевернет все их устои. Мужчина видит: у женщины происходит резкая смена статуса от жены к матери. Мало того, он может чувствовать себя исключенным из отношений – и не без оснований – из-за тесной связи, которую мать продолжает устанавливать со своим ребенком. Приходится вновь завоевывать партнера, вновь открывать его для себя.

Надо быть терпеливым, заново обольщать. Не стоит зацикливаться только на половом акте, надо быть изобретательным (подумайте о ласках, о мастурбации, но без чувства вины). Это может продолжаться неделю, а может, и два, и три месяца (этот переходный период мило называется маленькой помолвкой)… И в этом нет ничего аномального. Есть ребенок, есть связанная с ним усталость. Если во время беременности вы продолжали нормальную половую жизнь, то легче перенесете этот период воздержания (вы узнаете это, если решите завести еще одного ребенка).

«Все вертится вокруг ребенка: я себя чувствую отвергнутым… Как снова воссоздать нашу пару?»

Вы испытываете ревность, видя, что ваша жена уделяет столько внимания новому члену семьи. Вы чувствуете себя исключенным из этого круга, у вас даже может появиться желание отдалиться от него еще больше, все дольше отсутствовать, все позднее приходить домой с работы… Вы же должны избрать абсолютно противоположную тактику поведения: надо «отделить» маму от ребенка. Проводите больше времени с ребенком. Купайте его, меняйте ему подгузники, играйте и гуляйте с ним. И потом, надо обязательно находить время, чтобы побыть с женой наедине, без ребенка. Молодая мама постепенно придет к пониманию, что ее ребенок уже перестал быть ее частью. Как только вы вынырнули из повседневной рутины, определите ребенка к няне и отвезите жену в отель, словно вы молодые влюбленные, желающие скрыться от всех на свете.

«До какой степени меняются ощущения во время восстановления сексуальной жизни?»

Промежность растянута в результате прохождения ребенка по родовым путям: имеет место атония мышц. Но не думайте, что вы больше не доставляете ей удовольствие!

Просто говорите о том, что вы чувствуете или чего не чувствуете. Ощущения вернутся. Если у вас возникли проблемы с семяизвержением, скажите жене, что происходит. Если ей делали эпизиотомию, мышцы промежности очень чувствительны, и вы оба до или во время сношения боитесь причинить или испытать боль. Знайте только, что промежность прочная и никогда не порвется! Боль может быть лишь в момент проникновения, но не во время всего акта: предложите жене воспользоваться смазкой. Вы должны заново налаживать сексуальные отношения. Например, вы можете массировать пальцами ее рубец, подготовить промежность к контакту. И потом, если в обычной позе боль сильная, примите положение, которое в меньшей степени давит на промежность: на боку или сзади. В любом случае, не спешите.

Три считалки, чтобы развеселить малыша

Вашему малышу исполнился месяц, а у вас ни малейшей идеи, как его развеселить или успокоить. Вам понадобится считалка, одна или две руки, вот и всё.

ВОТ МОЯ РУКА (ОТ 1 МЕСЯЦА)

Вот… (*кулак сжать*)

…моя рука (*кулак полностью разжать*). У нее… (*кулак сжать*)

…пять пальцев (*кулак разжать, пальцы развернуть веером*).

А вот два… (*большой и указательный выпрямить, остальные подогнуть к ладони*).

А вот три (*большой и указательный соединить вместе, остальные выпрямить*)!

Считалку можно повторять, пока не устанете…

МУРАВЕЙ (ОТ 1 МЕСЯЦА)

Муравей меня куснул, он куснул меня за ручку (*ваш палец прикасается к ладошке малыша*), Муравьишка-плутишка, он куснул меня за ручку (*то же самое*),

Муравьишка-плутишка, он, наверно, хочет есть! Муравей меня куснул, он куснул меня за носик (*ваш палец прикасается к носу малыша*),

Муравьишка-плутишка, он куснул меня за носик (*то же самое*),

Муравьишка-плутишка, он, наверно, хочет есть!

И так далее: за ножку, за ушко, за щечку…

Я ХОЖУ ПО ДОМУ (ОКОЛО 3 МЕСЯЦЕВ)

Сегодня вечером я хожу по дому (*пальцем очерчиваете контур лица малыша*).

Я закрываю ставни (*пальцем закрываете ему веко одного глаза, потом другого*).

Я спускаюсь по лестнице (*пальцем скользите вниз по его носу*).

Вытираю ноги о коврик (*пальцем проводите ему туда-сюда между носом и верхней губой*).

И захожу в дверь… (*палец у него во рту*).

Позже вы можете использовать эту считалку перед едой (*ложка очень хорошо заменяет ваш палец*).

«Надо ли после рождения ребенка изменять наши сексуальные привычки?»

Поймите, вы уже не те, что были прежде, ни вы, ни ваша жена. Статус изменился. Сейчас вас трое, а может, будет четверо или пятеро, и у вас больше не будет прежнего сексуального ритма, но это отнюдь не означает, что качество секса пострадает. В данный момент вы себе не отдаете в этом отчета, но вы переживаете позитивный момент в вашей совместной сексуальной истории. У вас будет чувственный подъем: появилась изысканность удовольствия, которой раньше никогда не было.

«Моя жена кормит ребенка своим молоком. Могу ли я вновь узурпировать ее грудь?»

Женская грудь действительно играет двойную роль, эротическую и питательную. В начале периода кормления ее функция больше питательная. Однако это не значит, что жена не даст вам ее касаться или ласкать. Это зависит и от момента, и от женщины. Но не стесняйтесь попробовать. Она вас остановит, если ей будет неприятно, и тогда вам ничего не останется, как проявить понимание и терпение и ждать… Болезненность груди не означает отсутствие желания, просто это временная гиперчувствительность, которая постепенно проходит.

«Один месяц, наверное, рановато, чтобы отдать ребенка в группу плавания для малышей?»

Ребенок может посещать группу плавания для грудничков, если ему уже сделаны необходимые прививки (необходима медицинская карта с подтверждением). Вашего лягушонка вы можете в любом случае водить на плавание, только начиная с четырех месяцев. Папа, который видит себя по воскресеньям утром на соревнованиях по кролю со своим отпрыском, должен знать, что малышей там не учат плавать. Впрочем, до пяти лет движения ребенка еще не скоординированы, и плавание по правилам для них невозможно. Интерес этих занятий в развитии телесной близости, в том, чтобы сделать вас более внимательным к физическим возможностям ребенка. Для более подробной информации обращайтесь в федерацию плавания для развития и развлечения.

«С какого возраста я могу взять ребенка в самолет?»

Если ваш педиатр не имеет ничего против, то сразу по выходу из родильного дома! Имейте в виду, что самолет – самый быстрый, а поэтому и наименее утомительный для ребенка транспорт. А значит, и для вас, родителей, тоже, потому что вы будете менее напряжены и более раскованы.

Шесть советов, как без проблем летать с ребенком в самолете

• Во время полета ребенок должен находиться в кроватке-контейнере.

• При взлете и приземлении возьмите ребенка на руки и воспользуйтесь этим моментом не для того, чтобы показывать ему через иллюминатор отроги горных хребтов Колорадо, а для того, чтобы дать ему бутылочку (или грудь).

• Воздух в салоне обезвоженный и сухой, поэтому надо предусмотреть для ребенка обильное питье.

• Если у ребенка был насморк, за несколько дней до полета проверьте у педиатра барабанные перепонки, чтобы удостовериться в отсутствии отита. Тщательно прочистите ему нос.

• Наденьте на ребенка несколько слоев одежды, чтобы ее можно было легко снять в случае изменения температуры кондиционированного воздуха.

• Представьте вашего малыша соседям вокруг вас: они почувствуют себя более причастными и с улыбкой будут переносить возможный плач ребенка.

«Нам предстоит долгий путь на машине. Должен ли я ждать худшего?»

Ваш малыш не увидит ничего, кроме огней, если вы будете соблюдать два правила: совершайте поездку ночью, а также не пожалейте средств на покупку специальной кроватки для автомобиля с металлической арматурой и с защитной сеткой. Не забудьте взять фонарик, фосфоресцирующую или видную в темноте игрушку.

«Будет ли мой ребенок более подвижным, если я буду носить его в рюкзаке-кенгуру?»

У него будет больше стимулов, чем у ребенка, которого оставляют в кроватке одного. Известно, что дети, которых носят в «кенгуру», плачут меньше.

И это не потому, что они успокаиваются при движении (это тоже бывает), а потому что нет причины для плача: тесный контакт со взрослым позволяет последнему тотчас же уловить малейшую потребность ребенка и удовлетворить ее незамедлительно. Ношение не только облегчает установление связи родитель/ребенок, но и укрепляет у родителей чувство компетентности и уверенности в себе.

«Каковы должны быть действия, если у ребенка высокая температура?»

У него внезапно поднялась температура, а вы совсем один? Не паниковать! Если вы сделаете все, о чем написано ниже, вам не придется звонить вашей матери и призывать ее на помощь.

• Разденьте его: у малыша блестят глазки, ручки горячие, у него нет аппетита… Положив руку ему на лоб, вы чувствуете высокую температуру. Снимите с него все, кроме легкого боди: у ребенка, на котором слишком много одежды, может быть скачок температуры на 3–4 градуса. Гипертермия может быть спровоцирована также очень жаркой комнатой. Старайтесь, чтобы в помещении было не больше 20 ˚С.

• Померьте температуру: смажьте вазелином кончик термометра, уложите ребенка на спину, одной рукой поднимите ноги. Стряхните термометр и осторожно введите его в анальное отверстие ребенка. Если температура дошла до 38 ˚С, это лихорадочное состояние.

• Искупайте ребенка: купание может понизить температуру на 0,5–1 ˚С, оно успокаивает и увлажняет кожу. Вода не должна быть слишком прохладной.

Термометр показывает 38 ˚С? Температура воды в ванне должна быть 36 ˚С. Те 10 минут, что малыш находится в воде, поливайте ему волосистую часть головы, именно там он потеет больше всего. Дети с температурой легче засыпают после купания. Используйте эти моменты, чтобы поговорить с ним, успокоить его, ободрить.

• Дайте ему пить: потея, он теряет много влаги, которую надо восполнить. Если он хочет пить, тем лучше, дайте ему напиться вволю. Все годится: вода в первую очередь, но также слегка подсоленный овощной бульон, молоко или разведенный фруктовый сок. Если он отказывается пить, давайте ему многократно хотя бы маленькие дозы жидкости.

А у меня было так

Пьер, 36 лет, папа Ипполиты (пять с половиной месяцев):

«Когда у моей дочери резались зубы, было очень непросто дать ей десенный бальзам, потому что она не

позволяла. Я мазал бальзамом соску, таким образом, она держала его во рту, и от этого ей становилось легче».

«Переживает ли мой ребенок, когда меня часто не бывает дома?»

На самом деле все зависит от природы отсутствия. Если вы далеко от дома в силу обстоятельств, малыш не переживает. Если же папа отсутствует из эгоистических причин, ребенок огорчен.

Новорожденный знакомится с отцом больше через визуальный контакт, слова матери, обращенные к отцу, чем через собственный физический контакт с отцом. Представьте, что ребенок очень тонко чувствует, что сто́ит его отец в глазах матери. Это чувство безопасности, столь необходимое ребенку, мать может укреплять чем-то ощутимым: телефонными звонками, разговорами об отце со своим ребенком. Ребенку очень важно, когда мама говорит, что папа скоро придет, что он думает о них.

Если вы отсутствуете, проживите это время как можно лучше, тогда и малыш проживет его хорошо. И не забывайте сказать ему, что вас не будет, но вы скоро придете.

«Неужели теперь мы обречены жить в затворничестве и никого не видеть?»

Вопреки тому, что вы можете думать, с ребенком можно заниматься всем: ездить в метро, ходить в ресторан, бывать у друзей. Ваш ребенок может заснуть, даже когда рядом играет музыка. Единственная вещь, которая нужна ему в первый год жизни, – это быть рядом с вами всегда и везде.

«Не будет ли тошнить моего ребенка, если я повезу его в горы?»

При движении в машине (ускорение, торможение, тряска) у ребенка может появиться холодный пот, резкая усталость с зевотой, бледность, повышенное слюноотделение и даже рвота.

Но вы можете не волноваться, эти симптомы возникают у детей начиная с двухлетнего возраста.

«Если я положу ребенка спать позже, есть ли шанс, что он подольше поспит завтра утром?»

К сожалению, вы не можете регулировать внутренние часы ребенка! Когда бы он ни лег спать, завтра утром он проснется в свое обычное время.

О чем нужно позаботиться, чтобы обеспечить ребенку ночью хороший сон.

• Кровать должна быть предназначена только для одного – для сна!

• Кровать должна соответствовать нормам безопасности, расстояние между прутьями должно быть таким, чтобы в них не застряла ни голова, ни нога.

• Не забудьте положить в колыбель любимую игрушку малыша.

• Даже в зимнее время не накрывайте ребенка очень тепло, вместо одеяла лучше надеть на него сверху лишние ползунки и кофточку.

• Температура в спальне не должна превышать 19–20 ˚С. Зимой из-за батарей отопления воздух становится сухим. Подумайте о том, чтобы поставить под батарею таз с водой, чтобы повысить влажность в помещении.

• Дно кроватки должно быть из планок, а матрац должен точно соответствовать размерам кровати. Тогда малыш никогда не окажется в пространстве между матрацем и стенкой кроватки.

• Спать надо в темноте, опуская шторы или закрывая занавеси. Имейте в виду: ребенок не боится темноты.

• Ночник до возраста одного года абсолютно не нужен (вы создаете ему потребность, которой у него не было). В животе мамы он находился в полной темноте, поэтому он прекрасно знает, что это такое, можете не сомневаться. Для того чтобы успокоиться, ребенку не нужен источник света.

Как его успокоить? А если ничего не получается…

Прокатите его в машине вокруг квартала (в автокресле), если только вам не придется останавливаться на светофоре каждые 10 секунд. Езда в машине оказывает на младенца магическое воздействие (воспользуйтесь этим сейчас, потому что потом ситуация может стать полностью противоположной).

Посадите его в коляску и повозите вокруг дома: обычно он

успокаивается через несколько минут, после того как прохожие испепелили недовольными взглядами вопящее в коляске дитя. Преимущество этого способа – ребенок засыпает в коляске: вернувшись домой, вы его там и оставляете досыпать.

Покачайте его (но не по-старинному): забудьте о широких раскачиваниях слева направо, ритм должен быть скачкообразный и быстрый (вот почему коляска так хороша). Вы можете также покачать его сидя: ваша рука под его попой, все тело раскачивается, это здорово.

Спойте ему колыбельную: самая лучшая песня – это ваша собственная, сочиненная прямо по случаю (вы можете сделать вид, что поете, а среди «баю-бай» вставлять «мама», «папа» и его имя). Сядьте рядом с кроваткой, положите руку ему на грудь и пойте в ритме его дыхания, постепенно его замедляя.

Посадите его в рюкзак-кенгуру и походите с ним, занимаясь своими обычными делами: мытьем посуды, уборкой, телефонным разговором…

Запеленайте его: заверните его в одеяльце, это его успокоит, создаст ощущение безопасности.

Сделайте ему небольшой массаж: подушечкой большого пальца помассируйте ему большой палец на ноге. Эффект мгновенный и почти волшебный (вы увидите, если будете продолжать этот прием, что когда он станет старше, если он не будет хотеть спать, то будет убирать от вас свою ногу).

А этого никогда не делайте…

• Не берите его на руки под предлогом того, что у него открыты глаза, он тихонько покрикивает: он как раз находится в фазе беспокойного сна.

• Не стойте с ним рядом, когда он засыпает.

• Не ждите, когда его сморит сон, чтобы положить в кровать. Ваш ребенок должен знать, что у вас есть своя жизнь.

• До двух месяцев не ждите от ребенка, что он начнет спать по ночам, не просыпаясь.

• Не приучайте его к засыпанию с помощью каких-то приемов.

А у меня было так

Фред, 26 лет, папа 11-месячной Офелии:

«Я вспоминаю, что оставлял включенным на 20 минут фен для волос, шум которого убаюкивал мою дочь. Мои коллеги, звонившие мне по телефону,

удивлялись, что у меня все время работает фен».

Фред, 31 год, папа Эстер (1 год и 10 месяцев):

«Я где-то читал, что музыка Моцарта хорошо влияет на детей. С Эстер это действительно работало. Но я включал ей „Волшебную флейту“, конечно, а не „Реквием“».

Несессер для прогулки с папой

Вы решили прогуляться вдвоем. Не забудьте главное.

• Полотенце, которое можно использовать в качестве подстилки.

• Три подгузника.

• Вата.

• Бутылочка с насыпанной заранее смесью (полуфабрикат), в которую предстоит добавить воды.

• Бутылочка с минеральной водой.

• Пульверизатор.

• Одноразовые салфетки.

• Полиэтиленовый мешок для грязных подгузников.

• Крем от солнца.

• Баночка с питанием и ложка.

• Две самые любимые игрушки, чтобы занять его на случай, если вам придется экстренно возвращаться.

• Запасной комплект одежды.

«Какие есть смешные игры, в которые я могу поиграть со своим ребенком?»

Однажды вы сможете поиграть с ним в футбол, это несомненно, но первые игры с ребенком совсем просты. Любимая игрушка вашего малыша – это вы сам, особенно ваше чудесное лицо. Вот и играйте им!

«Бри-бри музыкант» (начиная с двух недель)

Заройтесь лицом ему в пупок и дуйте туда, как в трубу, одновременно качайте головой. Он будет хохотать от удовольствия и требовать еще.

«Звукоподражатель» (начиная с одного месяца)

Игра состоит в том, что вы ртом производите разные смешные звуки: Бум! Тпру! Бах! Дзинь! и т. д.

«Волшебные пузыри» (начиная с одного месяца)

Купите аппарат для выдувания мыльных пузырей и выпускайте их над ним. Он будет улыбаться, а потом и громко смеяться.

«По морям, по волнам» (начиная с одного месяца)

Познакомьте его с новыми ощущениями, вводя в игру чувство равновесия. Положите его себе на руки животом вниз, прижимая к себе. Покачайте его справа налево, наклоните его вперед, назад, наклонитесь вместе с ним.

«Погремушки» (начиная с двух месяцев)

Привяжите ему лентами к рукам и ногам легкие погремушки. При малейшем движении он услышит звук и сразу поймет, что это он его производит. Но осторожно: его будет трудно остановить!

«Полет Париж – Ницца» (начиная с двух-трех месяцев)

Возьмите его за руки и медленно начинайте крутиться вокруг себя, постепенно ускоряя темп (но не очень быстро, чтобы не вызвать срыгивание). Как только самолет «приземлился», прижмите его к себе и крепко поцелуйте.

«Когда можно начинать читать малышу детские книжки?»

Папы, читающие детям истории, подталкивают их к тому, чтобы они стали заядлыми читателями и читали всю свою жизнь. А какие изумительные моменты близости с ребенком вы испытываете во время такого чтения! Для новорожденных важна музыка вашего голоса, поэтому надо найти «поющие слова», считалки (Раз, два, три, четыре, пять, вышел зайчик…) или сказки с повторяющимися фразами, которые ребенок запоминает, а потом с удовольствием начнет повторять. Сказка – это как партитура. Если в ней нет мелодии, ритма, она будет менее живая. Очень эффективны рифмы. И к тому же вы можете модулировать голос, изменяя его при переходе от одного персонажа к другому. Ребенку это очень понравится.

«Я хотел бы обеспечить ребенку безопасность в доме, когда он начнет ходить. Как это сделать?»

Когда ваш малыш начнет ползать на четвереньках, мой вам совет: сделайте то же самое, проползите по дому, чтобы обнаружить все опасные места, которые могут встретиться на пути. Все электрические розетки надо закрыть заглушками, сгладить острые углы столов и мебели, закрыв их защитными приспособлениями. Если вы покупаете в дом зеленое растение, убедитесь, что оно не ядовитое, так как ребенок обязательно захочет попробовать листочек на вкус.

«Я не хотел бы крестить ребенка в церкви. Существует ли подобная церемония, чтобы отметить рождение моего ребенка гражданской процедурой. Как это происходит?»

Это способ отметить приход в мир вашего ребенка, не придавая церемонии религиозный характер. Не существует официального текста, предусматривающего гражданское «крещение». Вы должны обратиться в мэрию: мэра нельзя заставить отмечать рождение вашего ребенка, только он сам может принять соответствующее решение.

Обычно церемонии, посвященные рождению ребенка, проходят в мэрии по субботам после регистрации браков. Можно подать заявление на октябрь или март, когда количество бракосочетаний минимально. В свадебном зале мэр или его заместитель принимает родителей с ребенком, нареченных отца и мать (крестных), гостей. Официальное лицо делает исторический экскурс в происхождение церемонии, затем произносит речь о ребенке.

«Какие вопросы я должен задать будущей няне моего ребенка?»

Доверить своего ребенка незнакомке – это непросто. Тем более, что вы слышали массу ужасных историй… Вот несколько моментов, которые необходимо обсудить, чтобы не заполучить человека, находящегося в сложном материальном положении, а нанять серьезную женщину.

«Почему вы хотите заниматься именно этой работой?»

Если она отвечает, что у нее не было своего ребенка и таким образом она хочет наверстать упущенное, бегите от нее, или скорее пусть она идет своей дорогой. Если она не представляет объем работы, сопряженный с уходом за ребенком, или если говорит только о денежной стороне вопроса, не упоминая о любви к детям, с такой кандидаткой тоже лучше расстаться.

«Как вы организуете свой день?»

Внимание! Если она хочет переделать тысячу дел, если навязывает вам свою программу, если хочет говорить с вами только о своих желаниях, не учитывая возможностей ребенка, то тоже гоните ее.

«Ребенок плачет без остановки. Какова ваша реакция?»

Посмотрите, подумает ли она поменять подгузник, дать бутылочку с молоком, взять его на руки? Если она говорит вам, что, вероятно, поскольку вы мужчина, то вряд ли знаете, что плакать детям полезно, покажите ей на дверь и больше не открывайте, даже если она будет слезно просить.

«Ребенок падает со своего стульчика. Что будете делать?»

Посмотрите, будет ли она паниковать, будет ли звонить вам, вместо того чтобы звонить врачу. Она должна сохранять спокойствие и правильно реагировать.

«Какого идеального малыша вы хотели бы иметь?»

Она отвечает:

• Здорового и счастливого малыша. (Неплохой ответ.)

• Малыша, который веселится все время. (М-м-м… Она может испугаться его слез.)

• Послушного малыша. (Вы должны опасаться няни, помешанной на дисциплине, – это неприемлемо для ребенка.)

• Любознательного и любопытного малыша. (Такую кандидатку нанимайте сразу!)

Пособие очень кстати!

• Во Франции Пособие по рождению ребенка составляет 903,07 евро, если ваши доходы не превышают потолка. Пособие выплачивается на седьмом месяце беременности. Чтобы получить это пособие, достаточно направить заявление о беременности в Центр семейных пособий по достижении срока 14 недель.

• Второе базовое пособие вы получаете от государства в течение трех лет. Для получения необходимо отправить в Центр семейных пособий фотокопию семейной книжки или выписку из акта рождения ребенка, а также копию сертификата о первом полном медицинском осмотре ребенка, который осуществляется на восьмой день после рождения. В дальнейшем с вас могут потребовать представить справки о визитах к педиатру в возрасте девяти месяцев и двух лет.

Обратите внимание!

За первый месяц пособие рассчитывается из фактического количества дней, то есть с даты рождения ребенка.

• Ваша страховая компания также может выплатить вам единовременное пособие, сумма которого в зависимости от компании и типа страхования может варьироваться от 150 до 500 евро. Если каждый из вас имеет свою страховую компанию, наведите справки в каждой из них.

• Ваше любимое предприятие тоже, возможно, сделает вам подарок. Случается, что на предприятиях для сотрудников, становящихся молодыми родителями, предусмотрены премии. Разузнайте в местном комитете.

«Когда можно узнать, мой сын левша или правша?»

Когда он захочет схватить своего плюшевого зайца (или дернуть за выключатель на хрустальном ночнике, подаренном любимой бабушкой), он обязательно воспользуется либо одной, либо другой рукой. Если он чаще пользуется левой рукой или – наоборот, правой – это не повод делать скороспелые выводы: уверенно утверждать, что ребенок преимущественно пользуется левой (правой) рукой можно лишь после наступления трехлетнего возраста. А вот в возрасте 5–6 месяцев ребенок может чаще пользоваться левой рукой. Понаблюдайте за ним!

«Мой ребенок утром просыпается с петухами, хотя мы уже не кормим его по ночам. Что делать?»

Даже если ваш ребенок не любит спать допоздна (а такое случается), вы можете научить его дожидаться в кроватке уже с 4–5 месяцев. Первое – не бегите сломя голову к кроватке с бутылочкой в руках, как только слышите, что ребенок проснулся в пять утра. Подождите и увидите, что, возможно, через 10–15 минут он снова заснет. Если нет, подойдите и скажите ему шепотом (пусть понимает, что еще ночь), что еще очень рано и нужно поспать. Второе правило – возможно, ребенок просыпается от дневного света, поэтому плотнее закрывайте ставни или занавески и помните, что ребенок не боится темноты.

Несколько открытий, которые вы сделали с того самого дня, когда родился ваш ребенок

• Подгузник можно менять с закрытыми глазами, при лунном свете, в состоянии сна стоя.

• Подгузник может содержать больше отходов, чем 50-литровый мешок для мусора.

• Некоторые передачи повторяют по телевизору два раза за ночь.

• У Мими полно друзей, особенно она любит Шарли, Сирила и Эдди.

• «Птица» – это «коко».

• При 235-м просмотре «Корпорации монстров» открываешь что-то новенькое.

• Существует 123 способа приготовить макароны.

• Держать в руках ребенка, открывая дверцу микроволновой печи и отвечая по телефону, ничего при этом не уронив, оказывается, возможно.

• Спать четыре часа в сутки в течение месяца и при этом не совершить избиения или даже убийства своего патрона-эксплуататора, это тоже возможно (да, да).

• Сон в течение 7 минут помогает продержаться полдня.

Приложения

А! Ты потеряла
слизистую пробку?
Без паники! Сейчас найдем.
Где ты видела ее
в последний раз?

Тест. 50 вопросов для расчета вашего «уровня отцовства»

Что вы себе воображаете, господин мой хороший? Что мы все отправляемся в это огромное человеческое путешествие по имени «отцовство» от одной и той же точки? У некоторых отцовство в крови, как, например, у кого-то артистизм или деловая хватка, потому что, может, они выросли в большой семье, а другим надо больше времени, чтобы вникнуть во все тонкости. Чтобы узнать, насколько высок ваш уровень отцовства, обведите кружком символ вопроса (солнышко, облачко или молнию), если вы ответили «да», и проверьте, какой символ повторяется чаще всего. Речь идет не о том, чтобы протестировать вашу способность быть или не быть хорошим отцом, а о том, чтобы выявить ваши природные склонности заниматься воспитанием новорожденного.

♥ Когда вы были маленьким, вы любили играть с пупсом вашей старшей сестры.

♥ Вам рассказывали о родах, которые длились 22 часа, и вы себе говорили: «Черт! Они провели в госпитале целый день!»

♠ Ваша жена говорит вам: «Кажется, началось…», а вы отвечаете: «Это в какую уже больницу?»

♠ Схватки у жены через каждые 20 минут… Вы берете ее за руку и ведете в родильный дом.

♣ Всю ночь ваша жена курсирует между кроватью и туалетом и в конце концов просит вас как великой милости разрешить ей сделать пи-пи в кровать, а вы думаете, что пора собираться в родильный дом.

♥ Вы идете с женой в родильный дом: вы кладете в сумку секундомер, чтобы отслеживать длительность схваток.

♥ Вы пришли в роддом. Врач говорит, что шейка матки вашей драгоценной жены расширилась на 6 см. Вы готовы набить ему лицо?

♣ Вы говорите жене, что останетесь за дверью родильного отделения.

♥ В момент, когда вам предлагают перерезать пуповину, вы отвечаете акушерке, что это ее работа.

♠ В родовой палате вы снимаете роды на видео и просите помощницу акушерки подержать вам свет.

♥ Вы страдаете, видя страдания вашей жены, и просите акушерку сделать эпидуральную анестезию… вам.

♠ Вы видите, что акушерка схватила салатные ложки, вы ее

спрашиваете, что она с ними здесь делает.

♣ Вы опускаете спинку родильного кресла, открываете дверь, чтобы устроить сквозняк.

♣ Младенец только что появился на свет, вы выбегаете из родовой, чтобы обзвонить друзей и сообщить им новость.

♠ В палате № 34 родильного дома (там лежит ваша жена) ее подруга начинает рассказывать об удалении геморроидальных узлов, вы находите это познавательным и оборачиваетесь в слух.

♣ Тетушке Жанин, взявшей на руки вашего ребенка, вы говорите: «Это не игрушка, надо положить его на место!»

♠ Поменять подгузник – с удовольствием, но в обмен на что?

♠ Вы катите его в коляске, солнце бьет прямо ему в лицо, и вы себе говорите, что так он больше синтезирует витамина D.

♠ В палате родильного дома вы отказываетесь фотографировать ребенка, потому что боитесь развить его эгоцентризм (цитата из одного датского исследования, открывшего «синдром папарацци»).

♥ На четвертый день вы изображаете перед ним Ширака, он улыбается, а вы себе говорите, что он находит вас забавным.

♥ Вы просыпаетесь в поту: вам приснилось, что вы мерили ему температуру ректальным термометром.

♣ Вы греете воду, прежде чем насыпать молочную смесь в бутылочку.

♥ Ваш крошка не ел три часа, и вы даете ему бутылочку.

♠ Сегодня воскресенье, и вы радуетесь, потому что малыш будет спать подольше.

♣ Вы даете ему холодное молоко в бутылочке.

♠ Вы выбрали своего педиатра, потому что он седьмая вода на киселе одной знаменитости.

♥ После того как вам сказали, что малыш видит только на расстоянии 20 см, вы бреетесь каждый день.

♣ После купания вы пользуетесь феном, чтобы высушить ребенка.

♥ Однажды вечером вы остаетесь с ребенком, он не спит, вы бодрствуете вместе с ним до 23 часов.

♣ Малыш не отрыгнул воздух, вы кладете его на бочок.

♠ Ваш малыш родился таким волосатым, что вы упрекаете жену в том, что она скрыла от вас свое дальнее родство с Демисом Руссосом.

♣ Вы мерите ему температуру под мышкой и прибавляете к результату один градус.

♠ Чтобы он кончил есть до начала футбольного матча, вы кормите его из бутылочки, открыв соску на позицию 3.

♠ Чтобы ваш трехмесячный малыш засыпал в компании со

своими «корешами», вы кладете ему в кровать пять-шесть плюшевых зверюшек.

♥ Чтобы его успокоить, вы держите его возле работающей посудомоечной машины.

♥ Вы начинаете «книгу жизни» вашего малыша с того, что наклеиваете на первую страницу счет из родильного дома.

♣ Маленький обжора выпил свою бутылочку, и вы предлагаете ему другую.

♥ Вы откладываете свой отпуск на Ибицу, потому что грудничок не может лететь на самолете.

♠ Ваш педиатр говорит, что у малыша на голове «молочные корочки», а вы спрашиваете, кто же вылил ему на голову бутылочку с молоком.

♠ Ваш первый ребенок тут, такой красивый, такой хорошенький, с улыбающимся ртом, полным зубов, и вы говорите жене: «Когда же мы примемся за второго?»

♥ Вы радуетесь, когда жена объявляет вам, что хочет кормить малыша грудью: материнское молоко – это все же дешевле.

♠ Отпуск по отцовству – это совсем неплохо, можно спокойно разобрать свой письменный стол, а то на это никогда не хватало времени.

♣ Вы можете приходить в роддом только вечером и просите купать ребенка именно в это время.

♣ У вас больше нет геля для мытья, поэтому вы берете марсельское мыло, чтобы намылить малыша.

♣ Вы стрижете ему ногти, пока он спит.

♣ Перед тем как пойти в кино, вы говорите ребенку, что идете смотреть Немо.

♣ Вы кладете его к себе в постель, между собой и женой, чтобы он заснул.

♣ У вас под рукой нет подгузника, вы берете гигиеническую салфетку у жены.

♠ Бутылочка с водой «Перье» должна помочь отрыгнуть воздух.

♥ Вы меняете машину на меньшую: хорошо известно, что количество детских вещей, которые приходится таскать с собой, пропорционально размеру новорожденного.

Если у вас больше… ♣
ВЫ ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПО НАУКЕ О ДЕТЯХ
ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ – 100 %

У вас «розовая рука», наподобие того, как про хорошего садовника говорят, что у него «зеленая рука». Отцовство – ваша вторая профессия, о которой вы можете сказать, что это

призвание, язык, на котором вы разговариваете давным-давно. Вы видели фильм «Трое мужчин и одна колыбель» 34 раза в кино (7 раз на DVD, включая бонус); в зале ожидания у доктора вы листаете журнал «Семья», а не «Авто Плюс»; вы произвели фурор на семейном обеде, сложив салфетку так, как складывают подгузник для грудничка. Это правда, как только поблизости оказывается малыш, которому надо поменять подгузник, вы тотчас поднимаете руку, вы всегда готовы.

Вы любите погружать руки в отработанное масло, учась на факультете, вы обожали практические занятия. Еще в детстве вы мечтали стать папой-пожарным. У вас есть ген, благодаря которому в любой час дня и ночи, в любом месте вы готовы приготовить бутылочку со смесью, поменять подгузник, вылечить «бо-бо», где бы оно не возникло.

Вы не смогли стать акушеркой, но зато вы решили сделать ребенка… Таких трое-четверо на всем белом свете, и вы один из них!

Если у вас больше… ♥
ОТЛИЧНЫЕ ЗАДАТКИ, НЕ БОЛЕЕ ТОГО…
ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ – 65 %

Ну-у… Это не так плохо. Видно, что вы полны доброй воли, что иногда бросаетесь с жаром что-то делать, у вас хорошие задатки, вы интересуетесь предметом, это точно, вы помните о многих советах… Но вы так сомневаетесь в своих способностях, что даже сделать ребенка вам казалось несколько амбициозным (вспомните-ка, когда вас спрашивали, вы хотите мальчика или девочку, вы охотно отвечали: «Ребенок – это уже неплохо»). Итак, посмотрите на других отцов (в первую очередь в роддоме), задавайте вопросы и, главное, поверьте в себя. Вы с женой оба решились на то, чтобы этот ребенок родился, и ничего страшного, что у вас некоторый недостаток практики в тот или иной момент, если вы понимаете, о чем я хочу сказать…

Если у вас больше… ♠
ВЫ ИДЕТЕ ИЗДАЛЕКА
ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ – 20 %

Как вам сказать помягче: надо все поменять и начать с подгузника для того малыша, плач которого я слышу отсюда. Вы знаете совсем немного о розовом мире новорожденного, кроме того, что он питается молоком, а не говяжьим филе (вот вы вдруг и засомневались). У вас тенденция делать все наоборот: вы его будите, когда надо дать ему поспать, вам кажется, что он хочет есть, а ему холодно или у него болит животик, или вы его

укрываете, когда у него температура, вы чего-то недоделываете или делаете чересчур. Это чутье, которого у вас нет, тут уж ничего не поделаешь. И при этом вы не знаете, что вы пропускаете: кормление при рыжей луне, его улыбку, когда боль в животе прошла, долгую прогулку с малышом в рюкзаке-кенгуру. Перечитайте первую главу, может, и вторую… и следующие. А лучше перечитайте все пару, а то и тройку раз. Некоторые страницы выучите наизусть, и тогда оно придет, это чутье. Но нет невозможного и в том, что оно не придет. Даже если у вас обе руки левые, попробуйте давать ему бутылочку время от времени. Он подрастет и найдет это забавным.

Восемнадцать вещей, составляющих отцовское счастье

• Я подвожу его подогреваемую кюветку к палате его мамы, которая скоро проснется после кесарева сечения. У меня впечатление, что мы оба…

• Стоя на корточках, я рассматриваю его через прозрачный пластик его колыбельки: живот у него поднимается, веки трепещут (ему что-то снится?), губки ищут сосок.

• Нежный и гордый взгляд жены («Ты сделал это… Мы это сделали…») в машине, когда во вторник утром мы покидаем родильный дом.

• Эта черная ночь, все замерло, словно закрылась волшебная скобка, и мы одни, он и я, один на один.

• Момент, когда я вытянул его на своих руках и незаметно пересчитал его пальчики. Получилось нечетное число.

• Прошло всего несколько минут после его рождения, и мы оказались с ним один на один, я положил руку ему на голову, чтобы прикрыть от яркого света, а он широко открыл глазки.

• Первая ночь без мамы, когда я гладил его и ласкал, пока он не заснул в десять вечера.

• Я стащил браслет, на котором было написано его имя, положил в карман как самую большую драгоценность.

• Я взял его в первый раз своими большими «пальчатыми» руками, словно я всю жизнь только этим и занимался.

• Я повторяю его имя бесконечно, словно чтобы убедиться, что я действительно его отец.

• Эта прогулка по парку с рюкзаком-кенгуру, я замечаю на себе взгляды, и от этого горд, словно я беременный.

• Я потихоньку на четвереньках пробираюсь в его комнату, чтобы незаметно понаблюдать, как он лепечет, посмотреть на его ручки, его ножки.

• Первые пузыри вылетают из первой бутылочки, которую я ему даю, это значит, он сосет хорошо, это значит, что я главный, я папа, я настоящий папа.

• Тот волшебный миг, когда он вдруг замер, в первый раз, когда я его одевал, как будто он хотел помочь мне.

• Шорох подарочной упаковки – это я похлопываю по его подгузнику, укачивая его.

• И его улыбка, появляющаяся на лице, когда он слышит только что изобретенный мною звук.

• То ласковое утро, когда мы оба проснулись в 8.32. Он не

плакал, не звал меня к себе, он первый раз спал «как большой».

• Я кладу его себе на колени и глажу его головку одной рукой, а другой вот уже час пишу свою статью…

Библиография

• *La paternité au XXIe siècle*, collectif, PUL, 2009.

• *Enfants, mode d'emploi à l'usage des pères*, par Jacky Israël, Anne Carrière Editions, 2010.

• *Le Guide de l'accouchement*, par Benoît le Goëdec, Larousse, 2010.

• *La Préparation à l'accouchement*, par Benoît le Goëdec, First Éditions, 2010.

• *Devenir papa pour les nuls*, par Gérard Strouk, Guénolée de Blignières-Strouk et Marinette Lévy, First Éditions, 2012.

• *Le Bébé*, par Marie Darrieussecq, POL, 2002.

• *Bébé, dis-moi qui tu es*, par Philippe Grandsenne, Bayard, 1999.

• *L'enfant bien portant*, par Aldo Naouri, Seuil, 1993.

notes

Сноски

1

Классификация роддомов во Франции.